

					1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
朝食					梅しらすご飯 雑煮風汁 いこみこうやの炊き合わせ 紅白なます ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ・いんげん) 寿 厚焼き玉子・昆布巻き キャベツのピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(たまねぎ) 鶏肉とかぶの煮物 とろろ芋 漬物 ヨーグルト
昼食					お赤飯 すまし汁(薄老しんじょう) 金目鯛の西京味噌焼き 御節盛り合わせ 煮しめ	ちらし寿司 すまし汁(花魁) 天ぷら3種 天つゆ 春菊の辛子和え フルーツ	米飯 中華スープ(玉子・コーン) 豚の角煮 紅白しゅうまい 白菜の中華風和え物 杏仁豆腐
おやつ					ねりきり	白こしあん饅頭	白桃羹
夕食					米飯 赤だし(なめこ) 鶏肉の幽庵焼き なすの揚げ浸し 紅白かまぼこ・数の子	米飯 味噌汁(白菜) ブリの照り焼き 炊き合わせ 菜の花とえのきのお浸し	米飯 味噌汁(ほうれん草) 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し いんげんのくるみ和え
	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)	1/9(土)	1/10(日)
朝食	米飯 味噌汁(豆腐) ベーコン入り野菜ソテー 花野菜サラダ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) じゃがいものシーチキン煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のかにマヨサラダ ふりかけ ヨーグルト	七草粥 味噌汁(わかめ・長葱) がんもの煮物 白菜のおかか和え ヨーグルト	バターデニッシュ スープ(セロリ・えのき) スクランブルエッグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 里芋のそぼろ煮 大根サラダ たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) 生揚げの生姜あん 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(えのき・ねぎ) さんまの蒲焼き 里芋のゆずみそかけ ほうれん草のわさび和え フルーツ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 筑前煮 なすの甘酢炒め キャベツのゴマ和え フルーツ	年明けうどん はんぺんと鶏天の2色揚げ 春菊の白和え みかんゼリー	米飯 かき玉汁 鱈の薬味ソース 厚揚げの味噌炒め オクラのねばえび和え フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の南蛮漬け れんこんの金平 ほうれん草の生姜和え フルーツ	米飯 すまし汁(うずまき麩) 鯖の味噌煮 うの花炒め 青梗菜のかにかま和え フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 赤魚の香味焼き 切干大根の煮物 菜の花の彩り和え フルーツ
おやつ	よもぎまんじゅう	抹茶パバロア	ロールケーキ	どら焼き	和のパンケーキ(抹茶)	コーヒゼリー	バナナケーキ
夕食	米飯 味噌汁(ごぼう) 干草焼き ひじき煮 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(竹輪・長葱) 豆腐のそぼろあんかけ 筍とふきの煮物 もずく酢	米飯 中華スープ(青梗菜) たらんの甘酢あん もやしとにらの炒め物 蒸し鶏のパンパンジー和え	米飯 味噌汁(麩) 豚肉の生姜炒め さつまいものレーズン煮 菜の花の辛子和え	米飯 味噌汁(青菜) 鮭の山椒焼き さつま揚げと白菜の煮物 アスパラのピーナツ和え	米飯 スープ(玉ねぎ・マッシュルーム) 鶏肉のチーズパン粉焼き かぶのクリーム煮 かぼちゃサラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の細切り炒め 冬瓜のあんかけ ブロッコリー・味噌味噌和え
	1/11(月)	1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/15(金)	1/16(土)	1/17(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも) ウインナー入り野菜ソテー 小松菜のしらす和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 厚焼き玉子 花野菜炒め ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 根菜とツナの煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 高野豆腐の含め煮 春菊のごま和え ふりかけ ヨーグルト	ミルクデニッシュ スープ(青菜) ジャーマンポテト・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) お麩の卵とじ なめたけおろし のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) じゃが芋の昆布煮 温泉たまご 梅干し ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉のごま焼き 五目煮 春菊の磯和え フルーツ	米飯 味噌汁(長葱・わかめ) 白身魚フライ ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のなめたけ和え ごまプリン	五目おこわ すまし汁(えのき・豆苗) 鶏肉と冬瓜の煮物 柚子風味 春雨サラダ フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 鯖のみぞれ煮 金平ごぼう キャベツのツナ和え フルーツ	米飯 すまし汁(はんぺん) 鮭のちゃんちゃん焼 里芋の土佐煮 インゲンのからし和え フルーツ	カレーライス グリーンサラダ 福神漬け らっきょう フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 鶏肉の塩麩焼き 茄子の薬味炒め キャベツのゆず和え フルーツ
おやつ	お汁粉	黒糖まんじゅう	ぼたぼた焼き	カステラ	ショコラブッセ	今川焼き(カスタード)	ヨーグルトパバロア
夕食	米飯 すまし汁(花魁) カレーの煮付け なすの味噌炒め キャベツの梅和え	米飯 味噌汁(まいたけ) 豆腐のチャンプル かぼちゃの煮物 大根サラダ	豚汁 ホッケの塩焼き さつま芋の煮物 菜の花のお浸し	ゆかりご飯 味噌汁(豆腐) おでん ほうれん草の炒め 浅漬け	米飯 味噌汁(なめこ) 茹で豚と白菜のポン酢ソース 大豆の煮物 小松菜のくるみ和え	米飯 味噌汁(南瓜) 鱈のバター醤油焼き うの花炒め しその実和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 肉豆腐 ブロッコリーのおかか炒め 青菜の磯和え
	1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/22(金)	1/23(土)	1/24(日)
朝食	米飯 味噌汁(ほうれん草) がんもの煮物 アスパラサラダ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 五目玉子焼き 小松菜の煮浸し たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) えび団子の煮物 青梗菜のツナ和え 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー ブロッコリーのサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) さつま揚げと里芋の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜) 車麩の煮物 温泉たまご 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(冬瓜) 他人煮 レンコンのごま炒め 春菊のしらす和え フルーツ	米飯 中華スープ(わかめ・長ネギ) 豚肉とキャベツの味噌炒め 海鮮しゅうまい 大根の中華和え フルーツ	米飯 スープ(小松菜) 鮭のたらこマヨ焼き もやしソテー シーザーサラダ フルーツ	米飯 スープ(たまご) 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のバターソテー 豆サラダ フルーツ	サンドイッチ ポトフ煮 シーフードサラダ フルーチェ(桃)	米飯 味噌汁(なめこ) さんまの生姜煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 春菊のごま和え フルーツ	三色丼 味噌汁(まいたけ) 厚揚げの煮物 もやしの梅肉和え フルーツ
おやつ	フリーカットケーキ(紅茶)	ミニあんまん	スイートポテト	りんごケーキ	チョコクレープ	ドーナツ	バウムクーヘン
夕食	米飯 味噌汁(しめじ) 鶏肉の和風おろし ひじき煮 菜の花のマヨネーズ和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) いとより鯛の香り蒸し 里芋とあさりの煮物 ほうれん草のわさび和え	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉の香味炒め ぜんまいの煮物 白菜とかにかま和え物	米飯 すまし汁(麩) 和風五目豆腐 かぼちゃのいとこ煮 菜の花の辛子和え	米飯 味噌汁(青梗菜) 白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 とろろ芋ゆず風味	米飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) 鶏肉のみぞれ煮 青梗菜の炒め物 ごま豆腐	米飯 すまし汁(はんぺん・豆苗) カレーの山椒焼き 茄子の味噌炒め 酢の物
	1/25(月)	1/26(火)	1/27(水)	1/28(木)	1/29(金)	1/30(土)	1/31(日)
朝食	米飯 味噌汁(たけのこ・絹さや) 厚焼き玉子 白菜の煮物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 三色高野の煮物 春雨サラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) さんまのおかか煮 もやしのひじき和え ゆず白菜漬け ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) ウインナー入り野菜ソテー 春菊のおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	ミニ食パン コーンポタージュ オムレツ盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) さつま揚げと大根の煮物 かにマヨサラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱) 肉だんごの治部煮 納豆 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(セロリ・ピーマン) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コーンサラダ フルーツ	肉野菜味噌ラーメン 餃子 ブロッコリーのナムル 杏仁豆腐	米飯 オニオンスープ 鶏肉のカレームニエル 冬瓜とベーコンの鶏くず煮 マカロニサラダ フルーツ	山菜おこわ 味噌汁(さつまいも) 鯖の照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉のブルコギ風 かぼちゃの煮物 たまご豆腐 フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏の竜田揚げ ねぎ醤油かけ ピーンソテー 菜の花の辛子和え フルーツ	米飯 すまし汁(花魁) あじのしそ味噌焼き 茄子のおかか煮 ほうれん草の磯和え フルーツ
おやつ	芋ようかん	やわらかおかき	レアストロベリーケーキ	人形焼き	わらびもち風ゼリー	抹茶ワッフル	スイスロール
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 鱈の西京漬け 炒り豆腐 なめたけおろし	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の梅ソース 青梗菜の煮浸し 大根の昆布和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 麻婆豆腐 レンコンの炒り煮 なすの生姜醤油和え	米飯 スープ(しめじ) 鶏肉の豆乳煮 五子とにんじんの炒め物 白菜のフレンチサラダ	米飯 スープ(かぶ・かぶの葉) たらんのかかた さつまいものオレンジ煮 アスパラサラダ	米飯 味噌汁(なす・三つ葉) 赤魚の煮付け 柚子風味 もやしと豆苗の炒め物 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉とキムチの炒め物 うの花炒め ブロッコリーのドレッシング和え