

メニュー12～1月

曜日		月	火	水	木
日					
朝食	味噌汁 おかず	なめこ・玉ねぎ 赤魚のみりん焼き・海苔	大根・玉ねぎ 昆布と豚のうま煮・ふりかけ	白菜・玉ねぎ 鶏そぼろ煮・ふりかけ	お雑煮 大豆の五目煮
昼食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯(うさかめで炊く)
	メイン	がめ煮	豚と豆腐の煮物	赤魚の西京焼き	おせち
	副1	小松菜のケチャップ炒め	ブロッコリー炒め	切り干し大根とひじきの煮物	
	副2	大根の和風サラダ	マカロニサラダ	もやしの酢の物	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁
	果物	黄桃缶	りんご	パイン缶	-
おやつ		ホットケーキ	ヨーグルト	きなこプリン	和菓子
夕食	主食	ごはん	ごはん	わかめごはん(ご飯炊く)	ごはん
	メイン	ぎせい豆腐	キャベツのごま味噌炒め	年越しそば	ぶり大根
	副1	南瓜の煮つけ	じゃがいもの煮物	根菜煮	キャベツのカレー炒め
	副2	キャベツのおひたし	おくらのおかか和え	漬物	いんげんのごま味噌和え
	吸物	すまし汁	すまし汁	-	すまし汁
曜日		金	土	日	
日					
朝食	味噌汁 おかず	さといも・玉ねぎ ごぼうのうま煮・ふりかけ	じゃがいも・玉ねぎ 卵焼き・しそ昆布	わかめ・玉ねぎ 納豆・魚肉ソーセージ	
昼食	主食	ちらし寿司(ご飯炊く)	ごはん	ごはん	
	メイン	-	カレーの蒲焼	チキンカレー	
	副1	茶碗蒸し	高野豆腐の煮物	ブロッコリー炒め	
	副2	黒豆	カリフラワーのみそマヨ和え	漬物	
	吸物	すまし汁	すまし汁	スープ	
	果物	洋梨缶	白桃缶	みかん缶	
おやつ		みたらし団子	黒みつ牛乳寒天	蒸しパン	
夕食	主食	ごはん	ごはん	ごはん	
	メイン	豚とれんこんの煮物	おでん風煮	ごぼうとひき肉の卵とじ	
	副1	じゃがいも炒め	金平ごぼう	れんこんの青のり炒め	
	副2	白菜の辛子和え	ほうれん草のごま和え	春雨の酢の物	
	吸物	すまし汁	すまし汁	すまし汁	