

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 メイン 副1 副2 吸物 果物	ごはん がめ煮 小松菜のケチャップ炒め 大根の和風サラダ すまし汁 黄桃缶	ごはん 豚と豆腐の煮物 ブロッコリー炒め マカロニサラダ すまし汁 りんご	ごはん 赤魚の西京焼き 切り干し大根とひじきの煮物 もやしの酢の物 すまし汁 パイン缶	赤飯(うさかめで炊く) おせち すまし汁 -
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 メイン 副1 副2 吸物	ごはん ぎせい豆腐 南瓜の煮つけ キャベツのおひたし すまし汁	ごはん キャベツのごま味噌炒め じゃがいもの煮物 おくらのおかか和え すまし汁	わかめごはん(ご飯炊く) 年越しそば 根菜煮 漬物 -	ごはん ぶり大根 キャベツのカレー炒め いんげんのごま味噌和え 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 メイン 副1 副2 吸物 果物	ちらし寿司(ご飯炊く) - 茶碗蒸し 黒豆 すまし汁 洋梨缶	ごはん カレイの蒲焼 高野豆腐の煮物 カリフラワーのみそマヨ和え すまし汁 白桃缶	ごはん チキンカレー ブロッコリー炒め 漬物 スープ 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 メイン 副1 副2 吸物	ごはん 豚とれんこんの煮物 じゃがいも炒め 白菜の辛子和え すまし汁	ごはん おでん風煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え すまし汁	ごはん ごぼうとひき肉の卵とじ れんこんの青のり炒め 春雨の酢の物 すまし汁	