

明けまして
おめでとうございます

新年は大家お世話を、なによりも
今年もよろしくお祝いいたします
2023年 1月



	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
朝食	ご飯 松茸麩の清汁 カレイの黄金焼き 鶏和え	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 小松菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 茄子の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブレンチサラダ	菜めし 味噌汁 出し巻卵	七草粥 味噌汁 薩摩芋のくず煮	朝食
昼食	赤飯 「口取り」 「焼き八寸」 煮物 デザート 雑煮	散らし寿司 五目豆 白菜の酢の物 赤だし	ご飯 揚げ出し豆腐 アスパラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と白菜の味噌煮 ほうれん草のお浸し とろろ昆布の清汁 漬物	チキンカレー ブロッコリーの醤油マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のおろしポン酢かけ 茄子の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鮭のムニエル キャベツの山葵和え 味噌汁 漬物	昼食
間食	抹茶饅頭	ロールケーキ 牛乳	柚子饅頭	マドレーヌ 牛乳	豆乳饅頭	チーズ蒸しパン 牛乳	やわらかおかき	間食
夕食	ご飯 チキンロール キャベツの梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の山椒焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のトマト煮 切干大根の炒め煮 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柚庵焼き ひじき煮 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の胡麻だれ焼き 蕪の甘酢和え 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 白菜の柚子和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き オクラのポン酢和え わかめの清汁 漬物	夕食
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ ピーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 白菜の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとハムのソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 小松菜の和え物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 肉団子の旨煮	朝食
昼食	ご飯 海老と玉子の甘辛炒め 白菜の大葉和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の照り焼き 菊菜の胡麻和え 漬物 チョコレート	ご飯 回鍋肉 いんげんの磯和え 花麩の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 茶碗蒸し 漬物	高菜ごはん 醤油ラーメン 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の辛子和え わかめの清汁 漬物	ご飯 ハヤシライス 白菜のサラダ 漬物 フルーツ	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	みたらし団子	源氏パイ 牛乳	ぜんざい	ショコラブッセ 牛乳	黄味あん饅頭	バームクーヘン 牛乳	間食
夕食	ご飯 豚じゃが もやしのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め アスパラの味噌和え 中華スープ 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ 人参しりしり コンソメスープ 漬物	ご飯 赤魚のみぞれ煮 もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 白菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 カレイのオニオンソース キャベツの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と大根の煮物 蓮根の胡麻炒め 漬物 フルーツ	夕食

1月の献立

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
朝食	あずき粥 味噌汁 わかめとひじきの海鮮ステーキ	ご飯 味噌汁 たまごふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	わかめ御飯 味噌汁 キャベツの煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 柚子味噌 アスパラと竹輪の甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツ和え	朝食
昼食	ご飯 鱈の味噌マヨ焼き いんげんの生姜醤油和え 中華スープ 漬物	ご飯 お好み焼き 蕪の煮物 味噌汁 漬物	ご飯 ミートローフ 菊菜の和え物 豆乳スープ ラムネ	ばら寿司 豆腐の柚子味噌かけ アスパラの和え物 もずくの清汁	ご飯 牛肉のすき煮 もやしの海苔和え 粕汁 たらこふりかけ	ご飯 ほうけの七味焼き キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の中華炒め 大根の酢の物 味噌汁 漬物	昼食
間食	抹茶ドームケーキ	苺ムース 牛乳	バナナカステラ	エッグタルト 牛乳	紫芋饅頭	クレープ 牛乳	たこ焼き	間食
夕食	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の梅だれ焼き アスパラサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のカレー風味焼き 茄子の山葵和え 味噌汁 漬物	鱈の磯辺揚げ 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 チキンピカタ ほうれん草のマヨ和え 巻麩の清汁 漬物	ご飯 豆腐のあんかけ いんげんと海老のニンニク炒め 漬物 フルーツ	ご飯 海老のクリームシチュー トマトサラダ 漬物 フルーツ	夕食
	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ いんげんのオイスター炒め	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 卵とじ	パン フルーツ コーヒー牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 厚揚げの煮物	朝食
昼食	ご飯 牛肉のレモン醤油炒め 水菜としらすの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 千草焼き 厚揚げの炒め煮 漬物 フルーツ	から揚げカレー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け もやしの胡麻酢和え 漬物 チョコレート	ご飯 ポークチャップ ほうれん草の塩昆布和え 漬物 フルーツ	野沢菜ご飯 あんかけうどん ピーマンのツナ和え フルーツ	ご飯 海老フライの卵とじ 菊菜のおかか和え コンソメスープ 漬物	昼食
間食	パンケーキ 牛乳	やわらか羊羹	プチシュークリーム 牛乳	グレープゼリー	バームロール 牛乳	黒糖饅頭	マフィン 牛乳	間食
夕食	ご飯 鱈の味噌煮 白菜のおかかマヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の香味炒め 南瓜の煮付け 漬物 フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 茄子の大葉和え 漬物 フルーツ	ご飯 おでん オクラの海苔和え 漬物 フルーツ	ご飯 蒸し鶏のネギだれ いんげんの柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の西京焼き おつぼ 漬物	ご飯 牛肉と水菜の煮物 茄子のピリ辛炒め 漬物 フルーツ	夕食
	29 (日)	30 (月)	31 (火)					
朝食	パン フルーツ 牛乳 白菜のトマト煮	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ キャベツのソテー	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラサラダ					朝食
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 大豆とひじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの醤油バター焼き ふろふき大根 漬物 フルーツ					昼食
間食	あんドーナツ	プリン 牛乳	ミニおはぎ	<p>1日当りの成分 (1ヶ月平均)</p> <p>エネルギー 1602kcal</p> <p>たん白質 58.4g</p> <p>脂質 43.7g</p> <p>塩分 6.5g</p>				間食
夕食	ご飯 ほうけの胡麻焼き もやしとニラの和え物 ポタージュスープ 漬物	ご飯 揚げ豆腐 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 いんげんの和え物 味噌汁 漬物					夕食