








# 献立表



	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)
朝	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ・なめこ) 青菜の煮浸し 牛乳 梅びしお 	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 金平牛蒡 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 卵の花の炒り煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれん草・ブナピー) ぜんまい煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) ひじき煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) 鶏肉のすき煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	赤飯 清汁(お花豆腐・三つ葉) おせち盛り合わせ 筑前煮 水ようかん 	米飯 お雑煮風 天ぷら盛り合わせ 高野五目煮  大根なます	ちらし寿司 清汁(花麩・貝割れ) ネギトロ&イクラ みかん 	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) 揚げ鱈の和風野菜餡かけ 青菜と干し海老のソテー 手作り豆乳きなこ寒天	ハヤシライス 温泉玉子 海藻サラダ みかんヨーグルト	米飯 コンソメスープ 魚のチーズパン粉焼き キャベツのコンソメ煮 花野菜のくるみ和え	七草粥  味噌汁(豆腐・なめこ) ホッケの塩焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の塩昆布和え
夕	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) すき煮 角切昆布の煮物 和風サラダ	米飯 味噌汁(厚揚げ・えのき) 鶏肉の梅照焼き 玉子豆腐とろろ餡 白桃缶	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) 蜂蜜ジンジャーポーク炒め 金平大豆 もやしの酢の物	米飯 味噌汁(切麩・葱) 親子煮 キャベツソテー 春菊のおかか和え	米飯 味噌汁(玉麩・貝割れ) メバルの胡桃漬け焼き 厚揚げの煮物 じゃこおろし	米飯 清汁(花麩・葉大根) 豆腐ハンバーグ ほうれん草のバター炒め バナナムース	米飯 味噌汁(冬瓜・わかめ) 鶏肉のカレーマヨ焼き 揚げ茄子の煮物 洋梨缶 ★ほうれん草の和え物
おやつ	干支饅頭 🍡	祝い華饅頭 🍡	鯛の幸饅頭 🍡	バナナカステラ	カルシウムヨーグルト	スイスロール(いちご)	おたのしみ😊

☆七草の日とは、1年の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願う日です。病気にならず元気に過ごせるように、体にいい春の7つの草を入れたお粥「七草粥」を食べます。お正月に、おせちやお餅などたくさんのお腹を休ませてあげる日でもあります。

※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

