



| 曜日 | 月日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|----|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 日 | 12 | ホッケ漬け焼き 小松菜ナッツ和え | ☆ちらし寿司☆ 茶碗蒸し | 年越しそば ゴボウと玉葱のかき揚げ |
| | 31 | 味付け海苔 ごはん・味噌汁 | 果物 味噌汁 | 南瓜甘煮 |
| 月 | 1 | 新春 お正月献立 | 新春 特製おせち | 寄せ鍋風 えのき豚巻き |
| | 1 | ごはん・味噌汁 | 果物 赤飯・お雑煮 | 漬物 ごはん・味噌汁 |
| 火 | 1 | 信田煮 南瓜サラダ | 海老のチリソース煮 | 豚バラと大根の煮物 |
| | 2 | たいみそ ごはん・味噌汁 | 春雨サラダ ムース ごはん・スープ | ちくわの磯揚げ 漬物 ごはん・味噌汁 |
| 水 | 1 | サバの味噌煮 ほうれん草胡麻和え | 天井 白菜塩昆布和え | 鶏とジャガイモの甘辛煮 |
| | 3 | しそわかめ ごはん・味噌汁 | 果物 味噌汁 | めかぶと胡瓜の和え物 漬物 ごはん・味噌汁 |
| 木 | 1 | 高野豆腐とがんもの煮物 卵焼き | 担々麺 | すき焼き風肉豆腐 |
| | 4 | ふりかけ ごはん・味噌汁 | 海老餃子 果物 | アジフライ 漬物 ごはん・味噌汁 |
| 金 | 1 | アジみりん焼き 竹の子土佐煮 | 鶏と根菜の黒酢炒め | ブリ大根 |
| | 5 | 納豆 ごはん・味噌汁 | もやしとホウレン草のナムル ゼリー ごはん・味噌汁 | 南瓜の天ぷら 漬物 ごはん・味噌汁 |
| 土 | 1 | さつま揚げ つきこんとフキの炒め煮 | 牛ニラ焼肉風炒め | 白菜と海老の中華煮 |
| | 6 | ごぼうサラダ ごはん・味噌汁 | 長芋とオクラの和え物 果物 ごはん・味噌汁 | 大学芋 漬物 ごはん・味噌汁 |

