



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	ちくわの磯揚げ 漬物
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
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
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	南瓜の天ぷら 漬物
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	大学芋 漬物
		ごはん・味噌汁	ごはん・味噌汁	ごはん・味噌汁

