

1月9日

~

1月15日

日	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		切り干し大根の煮付け	玉ねぎの卵とじ	ひじきの煮付け	里芋の鳴門煮	小松菜の煮浸し	かぼちゃの煮付け
		チンゲン菜ソテー	ブロッコリーサラダ	きゃべつソテー	ほうれん草のサラダ	ポテトソテー	フレンチサラダ
		フルーツ 飲み物	たくあん 飲み物	フルーツ 飲み物	浅漬け 飲み物	フルーツ 飲み物	梅干し 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯 特別	ゆかりの混ぜご飯	ご飯	ご飯	ぶっかけご飯
	副食	照り焼きハンバーグ	ご飯	鶏南蛮うどん	鯛の酒蒸し	豚肉の味噌炒め	鯖フライ
		かぼちゃと油揚げの煮つけ	おでん一人鍋	あさりの五目炒め	大根の辛味炒め	さつま芋の煮付け	五目煮豆
		白菜の梅しそ和え	白菜のごま和え	カリフラワーのマリネサラダ	春菊の白和え	トマトと海藻のサラダ	大根の辛子マヨサラダ
		大根の味噌汁 みかん	アイスクリーム	パイ	潮汁 ヨーグルト	団子汁 みかん	わかめスープ 牛乳寒天 イチゴソースかけ
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	鯖の柚子味噌焼き	家常豆腐	赤魚の煮付け	牛肉の柳川もどき	鮭の塩焼き	鶏団子と白菜の旨煮
		鶏肉と長いもの旨煮	舞茸とごぼうの甘辛煮	にら玉もやし炒め	チンゲン菜のオイスター炒め	白菜のクリーム煮	きのこスパゲッティソテー
		きゃべつの生姜酢和え	里芋サラダ	さき身と大根の酢の物	ブロッコリーとりんごのサラダ	かぶの酢の物	長いもの酢の物
		かき玉汁	中華スープ	かぼちゃの味噌汁	かぶの味噌汁	そうめんの味噌汁	たぬき汁

【ひとくちコメント】



の印は特別メニューです

10日の昼食は特別メニューで『おでん一人鍋ご膳』をご用意致します。卵に大根、竹輪などの七品をじっくりと煮込んだアツアツのおでんを召し上がっていただきます。しっかり食べてインフルエンザにかからないように予防していただきたいと思ひます。

