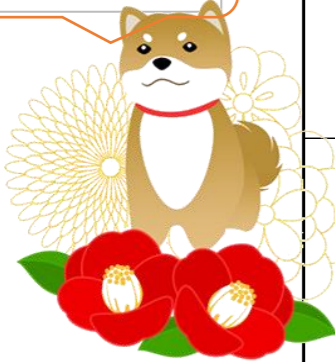


**2018**  
HAPPY NEW YEAR

旧年中は大変お世話になりました。  
本年もよろしくお願いたします。

今年も健康に気を付けて  
ワンダフルな一年にしましょう



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	元日 ゆかりご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 錦糸卵の海老しんじょ 牛乳	ご飯・味噌汁 さんまの甘露煮 金平ごぼう たらこ 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 青菜とびっこ和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目煮 青菜おかか和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい 青梗菜ツナ和え 赤かつぱ 牛乳		
昼食	赤飯 雑煮風汁椀 銀だらの照り焼き おせち盛り合わせ 大根なます みかん	鯛めし そうめんのすまし汁 おせち盛り合わせ 筑前煮 りんごのコンポート	ご飯 三平汁 豚のすき焼き風 菜の花の胡麻和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏の野菜蒸し焼き 大豆煮 キウイ	赤飯 そうめんすまし汁 お刺身 たまご豆腐 きゅうりの酢の物 果物盛り合わせ		
夕食	ご飯 味噌汁 銀宝の煮つけ おせち盛り合わせ 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き かぶの祝い蒸し 春雨のサラダ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き かぼちゃの煮ころがし 白菜梅和え	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ かき揚げ 林檎とブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き いんげんそぼろ炒め もやしおかか和え		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 ハンバーグ オクラなめこ 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ 白菜和風和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 長芋わさび和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き 青菜なめ茸和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 五目なっとう しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール キャベツツナ和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め 白菜海苔和え 桜大根 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 豆腐と蟹のくず煮 パイナップル	七草粥 味噌汁 ほきの煮つけ 南瓜そぼろあんかけ りんご	赤飯 素麺すまし汁 魚の照り焼き 筑前煮 みかん *成人の日*	三色丼 味噌汁 南瓜の含め煮 キウイ	ご飯 味噌汁 そいの煮つけ しらたきのピリ炒め バナナ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー蟹あんかけ りんご *鏡開き:お汁粉*	醤油ラーメン 蟹風味しゅうまい フルーツポンチ
夕食	ご飯 味噌汁 魚のフライタルソースかけ 大根金平 青菜お浸し	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 芋の煮物 温泉たまご	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 茄子の油炒め 青菜ごま和え	ご飯 味噌汁 鰯の竜田揚げ 落炒め煮 青菜柚香和え	ご飯 味噌汁 酢鶏 麩のたまごとじ 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き 味噌煮込みおでん もやしのナムル	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン かぼちゃクリーム煮 いんげん辛し和え

~1月行事食イベント~

<1月5日 新年のお祝い御膳>

- ・赤飯
- ・そうめんすまし汁
- ・お刺身盛り合わせ
- ・たまご豆腐
- ・きゅうりの酢の物
- ・果物盛り合わせ



1月16日1階鍋の日

- ・餃子鍋



フロアで鍋を提供します☆

1月7日は七草粥を提供します☆

●七草粥とは

正月七日に無病息災を祈って、春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れて炊いた粥です。  
正月に疲れた胃袋を整えるために食べると良いと言われております。



セリ



なずな



こぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

☆裏面に続きます



	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 青菜おかか和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め オクラおろし 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐と海老の煮物 青菜白須和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 がんも煮 青菜和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま和風味 キャベツの和え物 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ ブロッコリー和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 海老と野菜の包み蒸し もやしゆかり和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす いんげんごま和え つぼ漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 めばるごま煮 切干大根 オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 白菜の炒め煮 キウイ	ツナカレーライス ほうれん草スープ 盛り合わせサラダ りんご	ご飯 味噌汁(3階のみ) 餃子鍋 ひじき煮 みかん *2階鍋の日*	たぬきそば 芋コロッケ フルーツあんみつ	しば漬け混ぜご飯 味噌汁 和風卵焼き 青菜の和え物 バナナ	ご飯 味噌汁 蟹さつま揚げ 芋の煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き れんこん金平 りんご
夕食	ご飯 味噌汁 五目つくね 茄子の炒め煮 ビーフンサラダ	ご飯 味噌汁 鱸の香味焼き 小松菜の煮浸し 胡瓜とえのき茸の梅和え	ご飯 味噌汁 鱈のから揚げあんかけ 金平ごぼう アスパラ和風和え	ご飯 味噌汁 魚の味噌漬け焼き 大根旨煮 とろろ芋	ご飯 味噌汁 さわら煮つけ 茄子のオイスター炒め 青菜蟹和え	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ葱ソースがけ 南瓜の含め煮 白菜大葉和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き たまご豆腐 青菜わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 筑前煮 揚げ茄子

	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 おから ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 海鮮ボール キャベツのツナ和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 白菜海苔和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜おかか和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐と野菜の煮物 もやしゆかり和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 なつとう 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き キャベツ蟹和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き オクラのなめたけ和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい 青菜おかか和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青菜蟹和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さばのおろしかけ 青菜ごま和え たいみそ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 麩のたまごとじ みかん	ご飯 味噌汁 さば竜田揚げ 切り昆布煮 バナナ	ご飯 味噌汁 蟹玉 もやし五目炒め キウイ	ご飯 味噌汁 ほきのバター醤油焼き おでん パイナップル	チキンカレー マッシュルームスープ コールスローサラダ オレンジ	鮭ちらし丼 味噌汁 かぼちゃ含め煮 りんご	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮込み 大根含め煮 みかん	ご飯 味噌汁 鱈の変わり揚げ 厚揚げと野菜の五目煮 キウイ	五目あんかけそうめん 野菜と豆腐のナゲット バナナ	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ ブロッコリー玉子あんかけ オレンジ	ひじきご飯 粕汁 揚げ出し豆腐 パイナップル
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 大根そぼろかけ 青菜なめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚にんにく醤油焼き 芋の含め煮 青菜柚香和え	ご飯 味噌汁 あじごま煮 麻婆茄子 青菜お浸し	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 八宝菜 きゅうり酢の物	ご飯 味噌汁 油子の揚げおろし煮 蓮根の甘辛炒め 青菜辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏のロール蒸し 大根金平 青菜ナムル	ご飯 味噌汁 そいの煮つけ 芋とコーンの炒め物 もやし生姜和え	ご飯 味噌汁 鶏の梅マヨネーズ焼き 切干大根 青菜山かけ	ご飯 味噌汁 すずき塩焼き さつま芋のそぼろあんかけ 浅漬け	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 芋の揚げ煮 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁 煮鶏 かき揚げ キャベツツナ和え

