



1月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	雑煮(醤油) 御節・ヤクルト 【伊達巻・黒豆】 【蒲鉾・三杯酢】	赤飯・鯛の塩焼き 錦卵・プチケーキ 二色糸の吸物・みかん 朝：御屠蘇、午前甘酒	牛肉と大根の煮物 ほうれん草のマヨホン 和え・粕汁 さつま芋きんとん
2 日	雑煮(味噌) 御節・ヤクルト 【数の子・黒豆】 【蒲鉾・泡雪寒】	海老のちらし寿司 精進煮物・みかん 茶碗蒸し おやつミニたい焼き	鶏肉の梅酢煮 春菊のごま和え 里芋汁 漬け物
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	山菜おこわ 鶏肉の味噌煮・サラダ そばの吸物・みかん	サバのごま煮 白菜の煮浸し 鶏きのこ汁・漬物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・おかか和	肉うどん・いなり寿司 さつま芋の天ぷら みかん	いわしの梅煮 チーズサラダ 生姜スープ・漬物
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・三杯酢	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ・みかん ミネストローネ	鶏肉の梅酢煮 水菜のごま和え 吸い物・漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます うずら豆の煮物	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ ごま豆腐・みかん おやつ ゆずゼリー	和風ロールキャベツ はんぺんサラダ 里芋の豆乳みそ汁 漬け物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・おろし	七草粥・鮭の粕煮 わさび醤油和え かき玉汁・いちご	豚肉と玉ねぎ煮物 白菜サラダ 吸い物・漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・三杯酢	豚肉の生姜焼き 明太ポテトサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚の梅味噌焼き 春菊のごま和え 山芋かき玉汁・漬物

12月お弁当



忘年会



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋のカレー煮 えのきの和え物	チャンポン おにぎり・たまご豆腐 いちご おやつ ティラミス	カレイの煮付け うずら豆の煮物 水菜のみそ汁 漬け物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ナムル	桜えびご飯・サラダ きのこと牛肉の煮物 山芋のかき玉汁・苺	マーボー豆腐 春雨とハムの酢の物 ニラ玉スープ・漬物
11火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 わかめ酢の物	鮭の香草パン粉焼き ミモザサラダ トマトスープ 鏡開き:白玉ぜんざい	魚の粕漬け焼き かぶのごま煮 なめこのみそ汁 漬け物
12水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・豆腐煮	かしわめし 魚のおろし煮・サラダ 南瓜団子汁・いちご	ビーフカレー アボガドマリネ ムース・ヨーグルト
13木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の酢の物 キャベツの煮物	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・みかん おやつ コーヒーゼリー	鶏肉のやわらか煮 さつま芋のサラダ 白菜クリームスープ 漬け物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	豚肉のあっさり煮 春菊のごま和え すいとん汁・バナナ	鶏肉のマーレド煮 チーズサラダ きのことスープ・漬物
15土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・酢物	白身魚のムニエル さっぱりカニポテト 鶏きのこ汁・みかん	牛肉の柳川風煮 はんぺん和え物 なめこ吸物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16日	ミニパン ピーススープ かぶのそぼろ煮 サラダ・ヤクルト	おでん盛合わせ トマトもずく和え そばの吸物・みかん おやつ 苺ババロア	いわしと大根煮物 わさび醤油和え なめこのみそ汁 漬け物
17月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	カレイの煮付け 白菜和え物 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の梅酢煮 春菊のマヨポン和え あさりスープ・漬物
18火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・三杯酢	オムライス・バナナ チーズサラダ クリームシチュー	鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜生姜煮 もずく汁・漬け物
19水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト きゅうり三杯酢 かぶのごま煮	居酒屋メニュー 唐揚げ・ポテト・枝豆 山芋ステーキ 明太出巻・あさり汁	豚肉の醤油焼き えのき茸和え物 そばの吸物 みかん
20木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 ひじきの生姜酢 和え	お弁当 赤飯・サバ塩焼き 五目白和え・芋甘煮 粕汁・みかん・ケーキ おやつ やせうま	ご飯 鮭のホイル焼き コールスローサラダ 小松菜豆乳スープ 漬け物
21金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢物・花しんじょ	鯛の刺身 五目オランダ煮 素麺の吸物・いちご	カニクリームコロッケ ごぼうサラダ ピーススープ・漬物
22土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも・三杯酢	ハヤシライス サラダ・コーンムース マンゴーヨーグルト	いわしと大根煮物 南瓜のうま煮 きのこスープ・漬物
23日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ほうれん草ごま和	ミニパン・梅サラダ 野菜オムレツ クリームシチュー・バナナ おやつ きな粉プリン	鶏肉とかぶの煮物 チンゲン菜の生姜煮 はんぺんのみそ汁 漬け物
24月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・酢の物	魚の天ぷら 南瓜のうま煮 そばの吸物・バナナ	豚肉のあっさり煮 ほうれん草サラダ きのこスープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・梅和え	魚の旨み中華煮 ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し・りんご	鮭の粕煮 えのき茸の和え物 鶏きのこ汁・漬物
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 芋甘煮・ごま和え	鮭の塩焼き チーズコールスロー けんちん汁・バナナ	魚の煮付け トマトの韓国風和え 吸い物・漬物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 白菜の和え物	鶏肉の黒酢煮 かぶのごま煮・バナナ ミネストローネ おやつ 一口饅頭	きのこ牛肉の煮物 さつま芋の甘煮 玉ねぎベーコンスープ 漬物
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・ナムル	しらすと生姜ご飯 サバの塩焼き・サラダ 豆腐のみそ汁・みかん	豚肉の生姜焼き 千草和え・漬物 コーンスープ
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・いとこ煮	鯛の刺身 ほうれん草のマヨネーズ和え え・吸い物・いちご	牛肉のすき焼き風 煮・トマトのもずく和え みぞれ汁
30 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	カニ雑炊・みかん サバのごま煮 なめこ和風スープ おやつロールケーキ	鶏肉の味噌煮 はんぺんサラダ ピーススープ 漬け物
31 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 中華和え・金平	鶏肉のごま煮・バナナ ほうれん草サラダ クラムチャウダー	サバの味噌煮 かぶのごま煮 おぼろ豆腐汁・漬物

