



1月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	御屠蘇・雑煮 黒豆・かぶ三杯酢 伊達巻・蒲鉾	赤飯・ぶりの照焼き 力二・ロールケーキ 茶碗蒸し・いちご	牛肉と大根の煮物 ほうれん草の和え物 里芋汁・きんとん
2 水	雑煮(味噌仕立) 数の子・蒲鉾 黒豆・泡雪寒天	海老のちらし寿司 精進煮物 鱧の吸物・みかん	鶏肉の味噌煮 白菜と桜海老ナムル もずくのかきたま汁
3 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜とツナの煮物・ごま和え	桜海老ご飯・サラダ 鶏肉とごぼうの煮物 豆乳みそ汁・バナナ おやつイチゴケーキ	サバの味噌煮 白菜の煮浸し 花麩の吸い物 漬け物
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・里芋煮	ぶりの照焼き ふろふき大根 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の生姜照焼き ほうれん草としめじとろろ煮・吸物
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 春菊の和え物	お弁当 魚の天ぷら(天つゆ) 黒ゴマ豆腐・サラダ 花麩と素麺吸物・苺	魚の彩りあんかけ 里芋のそぼろ煮 ブロッコリースープ 漬け物
6 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 わかめの酢の物	ミニパン・バナナ チキンのポトフ トマトクリームスープ おやつプリン	ぶり大根 ねぎ焼き 素麺の吸い物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮	七草粥・鮭の粕煮 ほうれん草のわさび 醤油和え・スープ・苺	鶏肉とかぶの煮物 白菜のクリーム煮 吸い物・漬け物
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・なます	海鮮お好み焼き 大根サラダ・ごま和え 花麩の吸物・みかん	鯛の梅煮・漬け物 切干大根の煮物 ぽかぽか生姜スープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・生姜煮	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ・ミソ	鶏肉の梅酢煮・漬物 水菜のごま和え はんぺんの吸い物
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます ひじきの煮物	サバの味噌煮 ほうれん草のキッシュ 素麺の吸物・いちご おやつ鏡開きぜんざい	きのこ牛肉の煮物 ねぎ焼き あさりのスープ 漬け物
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・高野豆腐	だんご汁・おにぎり チンゲン菜と煮卵 もずく和え・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 ごま豆腐(酢味噌) とろろ昆布吸い物
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・かぶ三杯酢	さつまいも小豆おこわ 鶏団子と白菜煮込み 豆乳みそ汁・バナナ	魚の梅みそ焼き はんぺんサラダ スープ・ヨーグルト
13 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋のカレー煮 えのき茸の和物	ミニパン・明太ピカタ 鶏肉の黒酢煮 南瓜スープ・いちご おやつ ティラミス	カレーの煮付け うずら豆の煮物 水菜のみそ汁 漬け物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・ナムル	魚のムニエル かぼちゃサラダ コーンスープ・バナナ	マーボー豆腐 春雨とハム酢の物 ニラ玉スープ・漬け物
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・酢の物	タイの刺身 五目オランダ煮 おぼろ豆腐汁・いちご	魚の粕漬け焼き かぶのごま煮・漬物 ジュリエンヌスープ



12月のお弁当

- ふりかけご飯
- 鮭のフライ(タルタルソース)
- 南瓜の煮物
- 金平ごぼう
- クリームシチュー
- みかん

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・豆腐煮	五目ひじきご飯 サバの塩焼き・サラダ 南瓜だんご汁・バナナ	牛肉の柳川風煮 小松菜のツナ和え 吸い物・漬け物
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の酢の物 金時豆の煮物	太巻き寿司 煮しめの盛合わせ 鯛の吸い物・みかん おやつロールケーキ	鶏肉のやわらか煮 とろろ 白菜クリームスープ みかん缶
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・ひじき煮	鮭と舞茸のご飯 豚肉のあっさり煮 長芋すいとん・バナナ	魚のムニエル 小松菜のごま和え トマトスープ・漬物
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・酢物	鶏肉の生姜照焼き 五目白和え 粕汁・みかん	魚の煮付け・漬け物 ハンペンの和え物 鶏きのこ汁
20 日	ミニパン ピーススープ ヤクルト・サラダ かぶのそぼろ煮	五目焼きそば・おにぎ り・トマトもずく和え 卵スープ・いちご おやつぶどうゼリー	いわしと大根の煮物 ほうれん草のわさび 醤油和え・漬け物 なめこのみそ汁
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 味噌大根・酢の物	カレーの煮付け 白菜の和え物 豚汁・みかん	鶏肉の梅酢煮 春菊の和え物 クリームスープ
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そぼろ煮・三杯酢	揚げない南瓜コロッ ケ・アスパラごま和え きのこスープ・みかん	鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜の生姜煮 かき玉汁・漬け物
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・なます	タイの刺身 さっぱりカニポテト 吸い物・みかん	豚肉の醤油焼き 枝豆腐(酢味噌) そばの吸物・漬物
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和え 豆腐の煮物	しめじご飯・魚の梅煮 じゃが芋のうま煮 茶碗蒸し・みかん おやつゆずゼリー	カレーの煮付け ほうれん草としめじ のとろろ煮・漬け物 豆乳みそ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ルンズ煮・酢の物	おでん盛合わせ わさび醤油和え 素麺の吸物・いちご	鶏肉のごま煮 白菜の桜海老ナムル スープ・ヨーグルト
26 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・がんも煮	ハヤシライス・サラダ とうもろこしムース マンゴーヨーグルト	いわしと大根の煮物 チンゲン菜のクリー ム煮・スープ・漬物
27 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 杓苺草のごま和	ミニパン 野菜オムレツ・サラダ クリームシチュー・バナナ おやつ フルーチェ	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
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・酢の物	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮・キッシュ ミネストローネ・バナナ	豚肉のあっさり煮 五目オランダ煮 スープ・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	しらすと生姜ご飯 魚の旨み中華煮・バナ ナサラダ・長芋すいとん	鮭の粕煮・ヨーグル トえのき茸の和え物 豆腐の薄くず汁
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・酢の物	煮込みうどん・おにぎ り・煮しめ盛合わせ ごま和え・いちご	さわらの柚庵焼き じゃが芋のうま煮 かき玉汁・漬け物
31 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 大根おろし	団子汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ もずく和え・バナナ おやつ ぶどうゼリー	きのこと牛肉の煮物 カニの卵蒸し寄せ ベーコンスープ 漬け物

