

日	月	火	水	木	金	土
 謹賀新年						
4 豚かつ 白菜の煮びたし おせち一品 炊き込みご飯 味噌汁 500kcal もみじまんじゅう	5 ハンバーグ オニオンソース 大豆の煮物 おせち一品 赤飯風小豆ご飯 かきたま汁 586kcal ミニバックカスタードワッフル	6 赤魚の煮付け きんぴらごぼう おせち一品 ゆかりご飯 味噌汁 513kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	7 豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 おせち一品 菜めし 味噌汁 541kcal ストロベリー・バナナ(ストロベリーソース)	8 鶏肉の唐揚げ じゃが芋の煮物 おせち一品 大根めし すまし汁 630kcal バームクーヘン(チョコ)	9 あしの痛焼き かぶの生姜あんかけ おせち一品 里芋ご飯 いか団子汁 532kcal ふんわりバターケーキ	10 和風玉子焼き 春雨の炒め物 おせち一品 わかめご飯 味噌汁 558kcal しっとりどら焼き(カスタード)
11 回鍋肉 小松菜の中華煮 切干大根の和え物 ご飯 中華スープ 漬物 526kcal 豆腐白玉あんかけ	12 シーフードカレーライス ビーマンソテー カリフラワーのサラダ 福神漬 コンソメスープ フルーツヨーグルト 544kcal 青りんごゼリー(フルーツ)	13 カレイの甘酢照り焼き 鶏レバーのしくれ煮 人参の白和え ご飯 のべっし汁 フルーツ 528kcal フルーツのパウンドケーキ	14 味噌ラーメン さつまいもの煮物 わかめと干しエビの和え物 ご飯(小) 583kcal ミニバックココアワッフル	15 豚肉と白菜のうま煮 れんこんきんぴら 春菊のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁 504kcal 人形焼き	16 白身魚のクリームソースかけ きこの洋風煮 ポテトサラダ ご飯 卵スープ 520kcal 紅茶のロールケーキ	17 揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 532kcal バームクーヘン
18 鶏肉の味噌炒め 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 和風スープ 漬物 557kcal レモンケーキ	19 中華風玉子焼き じゃが芋のツナ煮 わかめの酢の物 ご飯 豚汁 漬物 536kcal しっとりどら焼き(こしあん)	20 豚肉の山椒焼き さつまいもの煮物 大根サラダ ご飯 すまし汁 漬物 537kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	21 アジフライ 豆腐のどぼろあん チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) 味噌汁 漬物 522kcal もみじまんじゅう	22 にゅう麺 ビーマンの炒め物 きらびサラダ ご飯(小) フルーツ 653kcal バナナソースストロベリー(ストロベリーソース)	23 豚肉のオニオンソース れんこんの煮物 小松菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物 535kcal ミニバックカスタードワッフル	24 たらのカレー風味あんかけ じゃが芋の煮物 海苔サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ 518kcal りんご生地のしっとりケーキ(ホイップクリーム)
25 豆腐の五目うま煮 なすの炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物 520kcal バームクーヘン(チョコ)	26 さばの味噌煮 れんこんの和風炒め チンゲン菜のごま和え ご飯 すまし汁 フルーツ 514kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	27 鶏肉の甘酢炒め 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 532kcal しっとりどら焼き(カスタード)	28 ボークカレー きのことソテー キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ 福神漬 556kcal オレンジゼリー(フルーツ)	29 白身魚の和風ピカタ かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ) 524kcal ふんわりバターケーキ	30 豆腐と野菜のどぼろあん ミニコロッケ 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 522kcal 大納言(黒ごま)	31 鶏ごぼうどぼ 鮭と野菜の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 501kcal フルーツのパウンドケーキ