献立予定表

いこいの森

	朝食	昼食	夕食
1月 1日 日曜日	ご飯 すまし汁 三品(数の子、黒豆、伊達巻) 千枚漬け	ゆかりご飯 豚肉の山椒風味 茶碗蒸し　大根なます 三品(絵馬蒲鉾、かに真丈、きんとん) 練り切り和菓子	赤飯 ぶりの照り焼き 鶏の三色巻き　大根煮 さつま芋甘煮　若草蒸し 小松菜の辛し和え　おすまし
1月 2日 月曜日	ご飯 味噌汁 三品 (魚甘露煮、うぐいす豆、蒲鉾) 奈良漬け	ちらし寿司 おすまし 三品 (華つつみ、お浸し、昆布巻き) フルーツ(桃) 	牛肉の寿き煮 (ら)鶏ももの寿き煮 かぼちゃの含め煮 赤出し 三品(卵焼き、蒲鉾、野菜付合せ)
1月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 三品 (黒豆、厚焼き玉子、えび真丈) のり佃	豚肉の梅酒煮 かぶと干し柿の酢のもの 三品 (伊達巻、野菜茶巾、湯葉けんちん) ヨーグルト	赤魚の生姜焼き ごぼう煮　金時豆煮 紅白かまと金団　さつまロール 鶏しんじょのあんかけ かき玉汁
1月 4日 水曜日	ご飯　パン 味噌汁　スープ たまご豆腐　たまご豆腐 ふりかけ　デザート	甘塩さばの盛り合わせ 野菜炒め 白和え	チキンチャップ 具沢山汁 ほうれん草のごま和え
1月 5日 木曜日	ご飯　パン 味噌汁　スープ いんげん煮　いんげん煮 たいみそ　デザート	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 スパゲティナポリタン キャベツとピーマンのおかか和え	鶏ももの和風カレー ほうれん草のサラダ チーズ入り煮いなり (ら)えび茶巾
1月 6日 金曜日	ご飯　パン 味噌汁　スープ 里芋煮　里芋煮 ふりかけ　デザート	チキンカツ (ら)やわらかカツ 大根とザーサイのサラダ ひじきの煮物	鮭のマヨマスタード焼き 白菜のしそ和え 卵とじ
1月 7日 土曜日	ご飯　パン 味噌汁　スープ 人参煮　人参煮 卵風味ソース　デザート	はんぺんと野菜のハンバーグ ほうれん草のおかか和え ごぼうの白みそ煮	七草がゆ 赤魚の銀あんかけ コーン入り蒸し玉子 かぶのマリネ

土曜おやつ　今川焼き