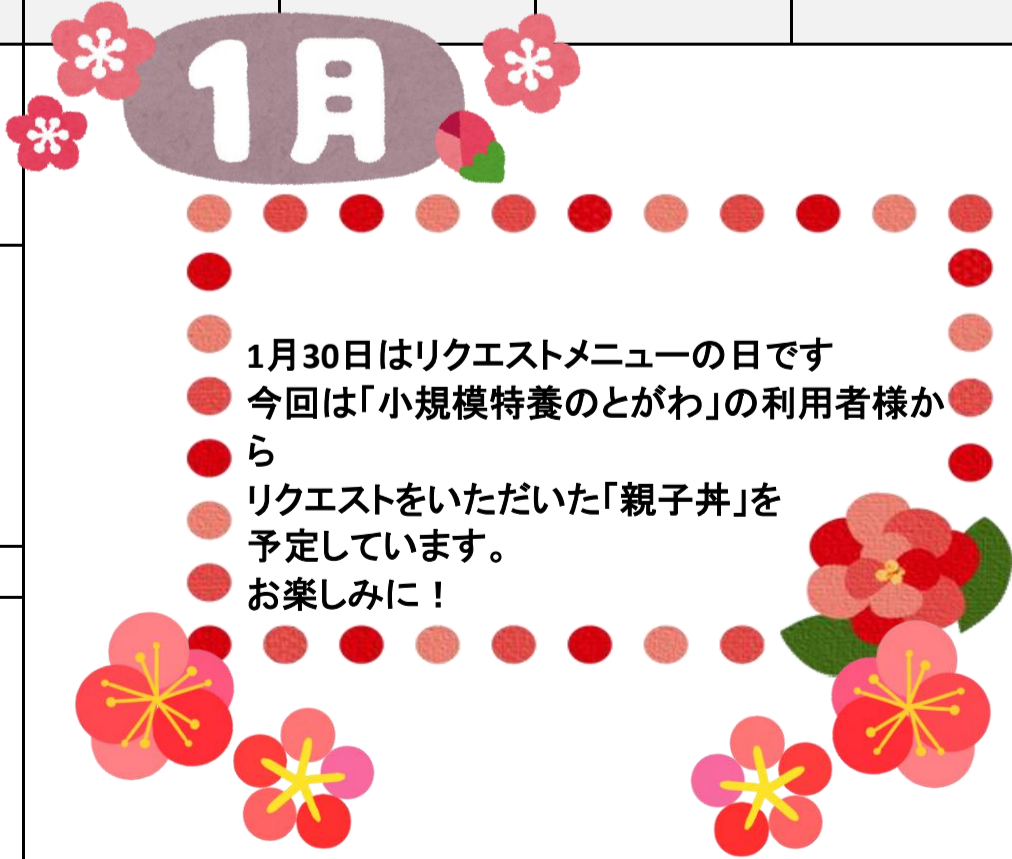
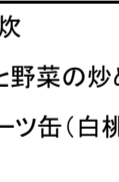
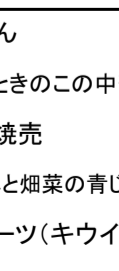


		1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝		ごはん 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ)	クリームパン キャベツのポトフ 牛乳 フルーツ(りんご)	鮭雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(マンゴー)	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃)	あんぱん 青梗菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 ふりかけ(のりたま)
		ごはん 鮭の塩麴焼き ほうれん草のピーナツ和え 赤しその実漬け 豚汁	ごはん 豚肉の柚子醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	ごはん 鶏肉と大根の生姜焼き じゃが芋の金平 フルーツ缶(洋梨) 味噌汁	ごはん ホタテと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 春菊とえのきのお浸し フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ	
おやつ		ベアクリームワッフル	カステラ	ウィンナー蒸しパン	カラメルプリン	黒糖饅頭	ドームケーキ
夕		ごはん チキン南蛮 海老とかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きやらぶき	ごはん さばの生姜煮 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん あじの味噌焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え すまし汁	ごはん 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ 中華スープ	ごはん しいらのトマトソース アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)

		1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
朝		かに雑炊 豚じゃが フルーツ缶(みかん)	ごはん 白菜の煮浸し 吉野汁 ふりかけ(かつお)	チョコパン ポトフ 牛乳 フルーツカクテル	卵雑炊 厚揚げの揚げ出し風 フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 鮭のちゃんちゃん焼き風 フルーツ缶(りんご)	クリームパン ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 鶏と野菜の旨煮 具沢山味噌汁 ふりかけ(たらこ)
		ごはん ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(りんご) 中華スープ	ごはん 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(パイン) 味噌汁	そぼろ散らし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のごま和え 赤だし汁 お誕生日メニュー	ごはん 赤魚の揚げびたし 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き なすの揚げびたし フルーツ缶(洋梨) すまし汁	ごはん ほっけの塩焼き ビーフンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	ごはん 照り焼きハンバーグ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ
おやつ		洋梨のタルト	ソフトクレープ	レアチーズケーキ	今川焼き	さつま芋蒸しパン	和のパンケーキ	ぶどうゼリー
夕		ごはん たらちり 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ和え 味噌汁	ごはん ポークソテー さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	ごはん マトウダイの照り焼き ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし きゅうり漬 すまし汁	ごはん あじの漬け焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え 豚汁	ごはん 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	ごはん さわらの漬け焼き ふろふき大根 フルーツ(パイン) もずく酢

		1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
朝		鶏雑炊 ツナと野菜の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	ごはん 小松菜の炒め煮 豚汁 ふりかけ(のりたま)	あんぱん ツナと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)			
		大根葉の混ぜごはん 黄金かれいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆 味噌汁	親子丼 切干大根の炒り煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(りんご) リクエストメニュー	生姜あんかけうどん 鶏のから揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)			
おやつ		吹雪饅頭	ベアクリームワッフル	カステラ			
夕		ごはん 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)	ごはん 鮭の漬け焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) 味噌汁	ごはん さばのみりん焼き ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)			