

			1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝	<div>冬のかくれ脱水に注意！ 冬は空気が乾燥しており、 皮膚からの水分の蒸発量が多くなっ てしま い、気づかないうちに脱水を起こして いる 可能性が高くなっています。 また、寒いとトイレを気にしたり、 喉の渇きを感じにくい ため、意識をして水分補給を する必要 があります。 脱水は免疫機能の低下にもつな がるた め、冬の間もこまめな水分補給を 行い、 脱水や感染症予防をしてゆきま しょう！</div> 		卵雑炊 豚じゃが フルーツ缶(マンゴー)	鶏雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ(りんご)	あんぱん 大根のポトフ 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん ひじきの炒り煮 すまし汁 ふりかけ(かつお)
昼			ごはん 赤魚の塩麴焼き ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	ごはん 豚肉と大根の味噌炒め ピーマンのきんぴら フルーツ缶(黄桃) すまし汁 地産地消メニュー	ごはん フライ二種盛り メンチカツ・イカリ揚げ ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイン) 味噌汁
おやつ			洋梨のタルト	さつま芋蒸しパン	和のパンケーキ(きなこ黒糖)	スイスロール(苺)
夕			ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きょうろ	ごはん さばの生姜煮 さつま揚げと根菜の炒め物 青梗菜の錦糸和え 味噌汁	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 具沢山味噌汁	ごはん 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(洋梨)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝	芋粥 ツナと野菜の旨煮 フルーツ缶(みかん)	ごはん 炒り豆腐 吉野汁 ふりかけ(しそ)	チョコパン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツカクテル	鶏雑炊 千草焼き フルーツ缶(黄桃)	中華雑炊 ツナじゃが フルーツ缶(白桃)	クリームパン 野菜のコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 大豆五目煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ)
昼	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) 味噌汁	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	ごはん プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン) 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(りんご) 味噌汁	ビーフカレー たまごブロックのサラダ フルーツカクテル 香の物(福神漬)	ごはん 赤魚の揚げ浸し 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 なすの揚げ浸し フルーツ缶(洋梨) 味噌汁
おやつ	今川焼き	ソフトクレープ	黒糖蒸しパン	どら焼き	カステラ	抹茶ゼリー	吹雪饅頭
夕	ごはん しいらのトマトソース いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん たらちり 里芋田楽 ブロックリーサラダ フルーツ缶(みかん)	ごはん トンテキ さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え すまし汁	ごはん マトウダイの照り焼き かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮ころがし 香の物(赤しその実漬)	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 フルーツ缶(りんご)

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)		
朝	鮭雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃)	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 具沢山味噌汁 ふりかけ(のりたま)	あんぱん ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	中華雑炊 ちゃんちゃん焼き風炒め フルーツ缶(黄桃)	卵雑炊 ツナと野菜の旨煮 金時豆		
昼	かに散らし寿司 がんもの含め煮 白菜の胡麻和え 味噌汁 お誕生日メニュー	ごはん チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆 味噌汁	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ缶(りんご) 福神漬 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	抹茶モンブラン	ドームケーキ	ぶどうゼリー	ストロベリーカスタードタルト	さつま芋蒸しパン		
夕	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	ごはん さわらの漬け焼き ふろふき大根 青梗菜のお浸し フルーツ(パイン)	ごはん 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)	ごはん 白身魚の漬け焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) 味噌汁	ごはん さばの南部焼き ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)		