

				1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝			1月	芋粥 千草焼き フルーツ缶(パイン)	あんぱん キャベツのポトフ 牛乳 フルーツカクテル	ごはん ツナと野菜の旨煮 すまし汁(そば) ふりかけ(うめ)
昼			1月26日は「リクエストメニュー」の日です！ 今回は、「リハビリセンターあゆみ」の利用者様から リクエストをいただきました。「味噌煮込みうどん」です！	ごはん 赤魚の粕漬焼き ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご) 豚汁	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ごはん フライ二種盛り メンチカツ&イカリング ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ
おやつ			まだまだ寒い日が続きます。 風邪や感染症の流行時期でもあるので、 鍋料理や煮込み料理、スープなどで体を温めて、 おいしく風邪対策をしてみてはいかがでしょうか？	マーラカオ	スイスロール(いちご)	吹雪饅頭
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 香の物(赤しその実漬け) 吉野汁	ごはん さばの味噌煮 さつま揚げと根菜の炒め物 青梗菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	ごはん あじの塩麹焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	鶏雑炊 里芋の煮物 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 大豆五目煮 吉野汁 ふりかけ(たらこ)	チョコパン ワインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	中華雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶(みかん)	鮭雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(黄桃)	クリームパン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ缶(キウイ)	ごはん ほうれん草の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(しそ)
昼	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き がんもの含め煮 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き 茄子の煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ	ごはん ブルコギ 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 さばの漬け焼き ひじきの煮物 フルーツカクテル すまし汁	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル 香の物(福神漬け)	ごはん メバルの揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) みそ汁
おやつ	コーヒーゼリー	どらやき(カスター)	ペアクリームワッフル	さつま芋蒸しパン	カステラ	赤メロンゼリー	今川焼き(カスター)
夕	ごはん 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ごはん しいらのトマトソース バジルポテト フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 切り干し大根の煮物 小松菜の磯和え すまし汁	ごはん たらちり 里芋田楽 プロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え 豚汁	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 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬け)

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	鶏雑炊 なすの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	ごはん がんもの含め煮 吉野汁 ふりかけ(のりたま)	あんぱん キャベツのポトフ 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	卵雑炊 炒り豆腐 フルーツ缶(洋梨)	芋粥 ツナと野菜の旨煮 フルーツ(りんご)	チョコパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツカクテル	
昼	味噌煮込みうどん 切り干し大根の炒り煮 きゅうりの酢の物 フルーツカクテル	ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁	かに散らし寿司 ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ缶(パイン) みそ汁	生姜あんかけそば 鶏肉のから揚げ 白菜のうま塩和え フルーツ缶(みかん)	
おやつ	黒糖蒸しパン	スイスロール(バニラ)	苺のムースケーキ	ストロベリーカスタータルト	インナー蒸しパン	黒糖饅頭	
夕	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)	ごあん 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 ますのごま醤油焼き ふろふき大根 青梗菜のお浸し フルーツ(パイン)	ごはん 豚肉とキノコの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ缶(白桃)	ごはん 鶏肉のゆず醤油ソース しろなどちくわの煮浸し カリフラワーのサラダ 豚汁	ごはん さばの南部焼き 卯の花 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	

※献立は一部変更になる場合があります※