

						1月1日
月	火	水	木	金	土	日
1/2 (祝)	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
ちらし寿司 茶碗蒸し 青菜の和え物 清まし汁 	人参ごはん さばの塩焼き 炊き合わせ 白菜のゆず和え 味噌汁	豚カツ 野菜のスープ煮 ポテトサラダ 味噌汁	豚肉のつけ焼き 赤魚の煮付 ミニコロッケ 春雨の酢の物 味噌汁	カレーうどん ホタテフライ 青菜のお浸し	七草粥 鮭の塩焼き 厚焼卵 青菜のなめ茸和え 豚汁 	かき玉汁 チキンカツ 白菜の煮付 スパサラダ ミネストローネ
1/9 (祝)	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
さばの味噌煮 豚肉の生姜焼き 焼豆腐の煮付 青菜の辛子和え 清まし汁	焼肉丼 豆腐のあんかけ 青菜のごま和え 味噌汁	かに玉 さわらのみそマヨネーズ焼き 大根の煮付 キャベツの甘酢和え 清まし汁	味噌ラーメン ごはん えび焼売 ブロッコリーの中華和え	鶏肉の一味焼き さわらの照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 味噌汁	チキン南蛮 青菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	あずき粥 ホッケの塩焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え 味噌汁
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
親子丼 豆腐の味噌かけ もずくの酢の物 清まし汁	白身魚フライ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 青菜の和え物 味噌汁	味噌煮込みうどん 白半平の磯部揚げ 辛子和え 	鶏肉の山椒焼き さわらの山椒焼き ふろふき大根 ブロッコリーの和え物 味噌汁	鮭の幽庵焼き 南瓜の煮付 わかめと胡瓜の酢の物 清まし汁	厚揚げと野菜の味噌炒め 白身魚の味噌焼き 大根の煮付 ほうれん草のお浸し 清まし汁	ナポリタン ポテトグラタン ブロッコリーサラダ スープ 
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
アジフライ 鶏肉の照焼き さつま芋の煮付 大根のゆかり和え 味噌汁	鶏南蛮そば かきあげ 青菜のお浸し	豚肉の七味焼き さばの煮付 うの花 オクラのおかか和え 味噌汁	ササミフライのレモン煮 じゃが芋の煮付 ブロッコリーごま和え 味噌汁	鶏肉のもろみそ焼き カレイの煮付 きんぴらごぼう 白和え 清まし汁	カレーライス 白身魚フライ 白菜の和え物 スープ	茶粥 ホッケの塩焼き 糸昆布の煮付 キャベツのゴマ和え 味噌汁
1月30日	1月31日	<div style="text-align: center;"> <p>お粥や丼物、カレーライスなどを除き、            全てのお食事にごはんがついてきます (*^▽^*)</p> </div>				
エビカツ 里芋の煮付 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁	メンチカツ さばの塩焼き さつま芋の煮付 春菊のゴマ和え 味噌汁					