



4日 (火) 御飯 654kcal 味噌汁 手作りメンチカツ 魚の幽庵焼き 和風炒め 切干大根の炒り煮 春菊のピーナツ和え うぐいす豆 りんごゼリー プチシュークリーム	5日 (水) 御飯 705kcal コンソメスープ ハンバーグ ケチャップソース サバの塩焼き さつま芋と小松菜&ネギのシチュー 中華春雨サラダ ブロッコリーのドレッシング和え 佃煮 きなこトースト プリン	6日 (木) 御飯 772kcal けんちん汁 チキンソテーのゆずソース 魚の蒲焼き はんぺんフライ おろし和え かぼちゃのサラダ キャベツの浅漬け ふのラスク ブルーチェ	7日 (金) 菜めし 710kcal 味噌汁 魚のつけ焼き 炒り豆腐 野菜炒め 大根サラダ 昆布巻 おしるこ さつま芋のオレンジ煮	
10日 (月) 御飯 651kcal 味噌汁 親子煮 ホッケの塩焼き ブロッコリーのネギ塩おかか和え ジャーマンポテト ごぼうサラダ 漬物 ココアプリン バームクーヘン	11日 (火) 御飯 660kcal 味噌汁 揚げ鶏 魚のマヨネーズ焼き 五目煮豆 マーボー白菜 ツナと野菜の千切り炒め チンゲン菜の白子干し和え せんべい フルーツ(オレンジ)	12日 (水) 御飯 632kcal 味噌汁 鶏肉の治部煮 たらこの粕漬焼き もやしの肉味噌炒め ミニアメリカンドック 花野菜のサラダ 小松菜の小町和え ゼリー 桃まん	13日 (木) 御飯 615kcal すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼 かぼちゃのガーリック炒め キムチ豆腐 きのこのマリネ 塩昆布和え フルーツ(みかん) バナナ入りヨーグルト	14日 (金) 御飯 689kcal コンソメスープ 松風焼き 魚の昆布風味焼き チャプチェ バジリコスパゲティ シーザーサラダ 味付け海苔 ホットケーキ マンゴープリン
17日 (月) 御飯 700kcal すまし汁 鶏肉の味噌焼 わかさぎの南蛮漬け 蒸しシューマイ 白菜のけずりし和え マカロニサラダ 昆布巻 Caせんべい パウンドケーキ	18日 (火) 《開運メニュー》 御飯 720kcal 十六穀米御飯 酒粕汁 ぶりの煮付け エビフライ 豆腐のピザ風焼き 蓮根の炒り煮 ほうれん草の梅肉和え 昆布豆 かぼちゃババロア フルーツ(いよかん)	19日 (水) 御飯 662kcal 味噌汁 さわらの西京焼き はんぺんの卵とじ じゃが芋とさつまあげの金平 きのこサラダ 胡瓜の酢の物 蒸しパン ぶどうゼリー	20日 (木) 御飯 700kcal 中華風スープ 麻婆豆腐 魚のカレー風味焼き ミニ焼きそば かぼちゃのサラダ ナムル うずら煮豆 柚子りんご ミニどら焼き	21日 (金) 御飯 720kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ チンジャオロース グリーンサラダ 卵の花和え ハム野菜炒め 漬物 プリン 大学芋
24日 (月) 御飯 643kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 魚の土佐漬け ひじきの炒り煮 MIXビーンズのサラダ 春菊の煮浸し 刻みなす漬 肉まん あんみつ	25日 (火) 御飯 711kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ ぜんまいの炒り煮 湯どうふ ポテトサラダ 白菜の酢味噌和え ピザ フルーツ(りんご)	26日 (水) 御飯 629kcal すまし汁 魚のチーズ焼 肉団子のうま煮 ビーフソテー かぼちゃの小倉煮 小松菜の信田和え 三色豆 フルーツヨーグルト ビスケット	27日 (木) カレーライス 702kcal コンソメスープ 魚のフライ かに玉風 あんかけ アスパラとベーコンのソテー 温野菜サラダ 福神漬け フルーツ(みかん)	28日 (金) 御飯 725kcal 味噌汁 豆腐のそぼろあん サバの梅醤油焼き 竹輪の磯辺揚げ なすのピリ辛炒め 大根サラダ 浅漬け バニラババロア フルーツ(バナナ)
31日 (月) 御飯 652kcal 味噌汁 具沢山厚焼き卵 魚の山椒味噌焼き チンゲン菜のツナ炒め きのこサラダ 白菜の酢の物 白花豆 ミニパイ フルーツ(オレンジ)	<p><b>1月18日は開運メニュー♪</b></p> <p>雑穀米ごはん…黒米は縁起の良い出世米と言われています</p> <p>酒粕汁…だいこん、にんじん、など「ん」のつく食べ物を食べると運がつくとされています</p> <p>ぶりの煮付け…ぶりは昔から出世魚としておせちでも食べられてきました</p> <p>エビフライ…腰が曲がるくらい長生きできますように</p> <p>豆腐のピザ風焼き…豆(マメ)に働けますように(動けますように)</p> <p>蓮根の炒り煮…れんこんは良い未来を見通せるとされています</p> <p>かぼちゃババロア…黄色の食べ物で金運アップ!</p> <p>いよかん…2022年もいい予感(いいよかん)♪</p>			

**幸せと笑顔溢れる  
年になりますように☆**