


◎ 寒い日が続きます。体調に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・ つくねの照煮 ・ 野菜炒め ・ おひたし * お汁粉	2 ・ 魚の漬焼 ・ 回鍋肉 ・ おひたし * もちもち黄粉
3 お休	4 ・ ミックスフライ ・ 煮物 ・ ナポリタン * 杏仁豆腐	5 ・ ポークソテー きのこソース ・ 味噌おでん ・ おひたし * スイートポテト	6 ・ 煮魚 ・ ジャーマンポテト ・ 胡麻和え * 柚子ケーキ	7 ・ タンドリーチキン ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * 焼芋	8 ・ ポパイオムレツ ・ 五目きんぴら ・ 酢の物 * わらび餅	9 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ コールスローサラダ * プリン
10 お休	11 建国記念の日 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ さつま芋のオレンジ煮 * カステラ	12 ・ 焼魚 ・ 麻婆南京 ・ おひたし * コーヒーゼリー	13 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * 羊羹	14 ・ カニ玉 ・ じゃ芋が芋の炒め煮 ・ おひたし * バレンタインチョコケーキ	15 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * ヨーグルト	16 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢味噌和え * お団子
17 お休	18 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 胡麻酢あえ * 抹茶ババロア	19 ・ スパニッシュオムレツ ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * サーターアングー	20 ・ 鶏のおろし煮 ・ 煮物 ・ 人参サラダ * プラマンジェ	21 ★誕生会★ ・ 焼肉 ・ 煮物 ・ ナムル * 白玉ぜんざい	22 ★誕生会★ ・ 鮭のムニエル ・ 鶏と蕪の中華あんかけ ・ おひたし * プリンアラモード	23 ・ 鶏の照焼 ・ 切干大根の煮物 ・ ポテトサラダ * 和菓子
24 お休	25 ・ 豚肉のピカタ ・ 切昆布とさつま揚げの煮物 ・ おひたし * 黒糖寒天	26 ★誕生会★ ・ メンツカツ ・ 煮物 ・ 南瓜サラダ * ティラミス	27 ★誕生会★ ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ おひたし * ショートケーキ	28 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし * たこ焼		

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。