

◎ 一番寒い時期です。暖かくして過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ 鮭の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし  * 柚子ケーキ
2	3 お休 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ おひたし  * コーヒーゼリー	4 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 胡麻酢和え  * プリン	5 ・ 家常豆腐 ・ パスタサラダ ・ おひたし  * お汁粉	6 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ 春雨サラダ  * ヨーグルト	7 ・ 鶏のマーマレード煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし  * あんパン	8 ・ 豚肉と白菜の ホイル蒸し ・ 煮物 ・ おひたし  * 抹茶寒天
9	10 お休 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ 南瓜の甘煮  * 羊羹	11 建国記念日 ・ カニ玉 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし  * サンドイッチ	12 ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ  * フルーツゼリー	13 ・ 鶏の照焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 酢味噌和え  * わらび餅	14 ・ ロールキャベツ ・ 煮物 ・ おひたし  * お団子	15 ・ 魚の更紗焼き ・ 煮物 ・ おひたし  * クッキーと紅茶
16	17 ★誕生会★ ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 五目きんぴら ・ おひたし  * ショートケーキ	18 ★誕生会★ ・ おろしハンバーグ ・ ホットサラダ ・ 胡麻和え  * プラマンジュ	19 ・ 煮魚 ・ 白菜のクリーム煮 ・ 酢の物  * たこ焼	20 ★誕生会★ ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ 大学芋  * チーズケーキ	21 ★誕生会★ ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 胡麻酢和え  * プリンアラモード	22 ・ 点心 ・ 切干大根の煮物 ・ 辣白菜  * ぜんざい
23	24 振替休日 天皇 誕生日 ・ 鮭の漬焼 ・ 大根と 豚肉の味噌炒め ・ 青菜の炒り卵和え  * 焼芋	25 ・ 酢鶏 ・ 煮物 ・ おひたし  * パンケーキ	26 ・ 麻婆春雨 ・ 煮物 ・ ポテトフリット  * 杏仁豆腐	27 ・ 煮魚 ・ 八宝菜 ・ おひたし  * マンゴープリン	28 ・ 焼肉 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 胡麻和え  * ドーナツ	29 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ さつま芋のレモン煮  * コーヒーババロア

\* 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。