


◎ 寒い日が続きますので、体調に気をつけてお過ごしください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ 魚のムニエル ・ 煮物 ・ おひたし * サンドイッチ	2 ・ 鶏の香味焼 ・ チャプチェ ・ 南瓜の甘煮 * マンゴープリン	3 ・ 家常豆腐 ・ パスタサラダ ・ おひたし * ぜんざい	4 ・ ポパイオムレツ ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし * カステラ	5 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ 胡麻酢和え * プリン
6 お休	7 ・ 二色コロッケ ・ 大根と鶏の煮物 ・ 人参サラダ * 桃のコンポート	8 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ さつま芋のオレンジ煮 * 和菓子	9 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	10 ・ 鶏の照焼 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * 杏仁豆腐	11 建国記念日 ・ 煮魚 ・ 野菜炒め ・ 酢の物 * コーヒーゼリー	12 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ ブロッコリーの辛子マヨかけ * ブラマンジェ
13 お休	14 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ 辣白菜 * 柚子ケーキ	15 ・ 三色丼 ・ 煮物 ・ おひたし * わらび餅	16 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * ヨーグルト	17 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ 胡麻和え * 焼き芋	18 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ 煮物 ・ おひたし * クッキーと紅茶	19 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 煮浸し ・ さつま芋のおろし酢和え * 菓子パン
20 お休	21 ・ 煮魚 ・ ホットサラダ ・ 酢味噌和え * 抹茶寒天	22 ・ 焼肉 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ ナムル * トライフル	23 天皇誕生日 ・ スパニッシュオムレツ ・ 煮物 ・ おひたし * 白玉ぜんざい	24 ・ キーマカレー ・ コールスローサラダ ・ 煮物 * パンケーキ	25 ・ 鶏と野菜の洋風焼 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * スイートポテト	26 ・ 揚げ鱈の甘酢あん ・ 煮物 ・ ポテトサラダ * わらび餅
27 お休	28 ・ 鶏のトマト煮 ・ 煮物 ・ おひたし * 洋菓子					

* 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。