

◎ 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 ・ ミートボールの 野菜あんかけ ・ 煮物 ・ おひたし * サンドイッチ	2 ・ フリッター ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし * マンゴープリン	3 ・ 焼魚 ・ 青椒肉絲 ・ さつま芋のレモン煮 * 白玉ぜんざい	4 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * 桃のコンポート
5 お休	6 ・ 鶏のトマト煮 ・ 煮物 ・ おひたし * 和菓子	7 ・ ロールキャベツ ・ 煮物 ・ 大学芋 * 杏仁豆腐	8 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ 酢味噌和え * 抹茶寒天	9 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * わらび餅	10 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * ヨーグルト	11 建国記念日 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 胡麻和え * 柚子ケーキ
12 お休	13 ・ メンチカツ ・ ナポリタン ・ おひたし * コーヒーゼリー	14 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし * クッキーと紅茶	15 ・ カニ玉 ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし * たこ焼	16 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ 胡麻酢和え * トライフル	17 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	18 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ 人参サラダ * あんみつ
19 お休	20 ・ 魚の味噌マヨ焼 ・ 煮物 ・ おひたし * パンケーキ	21 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ ポテトサラダ * ヨーグルト	22 ・ チキンカレー ・ สปาゲッティサラダ ・ 煮物 * 焼き芋	23 天皇誕生日 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ おひたし * ミニあんパン	24 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ 胡麻和え * 洋菓子	25 ・ 鱈フライ ・ 煮物 ・ おひたし * ブラマンジェ
26 お休	27 ・ ポパイオムレット ・ 茎若布の煮物 ・ 田楽 * 羊羹	28 ・ 鶏の蒸し焼 ・ 五目煮 ・ おひたし * スイートポテト				

* 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。