

◎ 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 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ 胡麻酢和え * ヨーグルト	2 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * コーヒーゼリー	3 ・ ちらし寿司 ・ ひじきの煮物 ・ おひたし * 苺ムース	4 ・ 煮魚 ・ ホットサラダ ・ さつま芋と林檎の重ね煮 * 洋菓子
5 お休	6 ・ 鶏の照焼 ・ 煮浸し ・ おひたし * ブラマンジェ	7 ・ ポークピカタ ・ 煮物 ・ 胡麻和え * バナナケーキ	8 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ おひたし * お汁粉	9 ・ 天麩羅 ・ 切昆布の煮物 ・ 酢の物 * わらび餅	10 ・ 魚の黄味焼 ・ 煮物 ・ ポテトサラダ * サンドイッチ	11 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ おひたし * 抹茶寒天
12 お休	13 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし * ミニパン	14 ・ 鶏の香味揚 ・ 煮物 ・ ポテトのチーズ焼 * プリン	15 ・ 焼肉 ・ 青菜の蟹あんかけ ・ 南瓜の甘煮 * カステラ	16 ・ 焼魚 ・ 煮物 ・ もやしとちくわの炒め物 * みたらし団子	17 ・ カレー ・ スパゲティサラダ ・ 煮物 * 桃のコンポート	18 ・ 家常豆腐 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * クッキーと紅茶
19 お休	20 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 胡麻和え * マンゴープリン	21 春分の日 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ 大学芋 * ぜんざい	22 ・ スパニッシュオムレツ ・ じゃが芋の炒め物 ・ 酢の物 * フルーツゼリー	23 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし * スイートポテト	24 ・ 鶏のトマト煮 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * 和菓子	25 ・ 魚のムニエル ・ 大根と鶏の煮物 ・ おひたし * チョコババロア
26 お休	27 ・ カニ玉 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * ハナナジュースとクッキー	28 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ 煮浸し ・ 胡麻和え * フルーツポンチ	29 ・ 揚げタラの葱ソース ・ 煮物 ・ おひたし * チーズケーキ	30 ・ 鶏のオレンジ煮 ・ 煮物 ・ おひたし * ヨーグルト	31 ・ 鮭の漬焼 ・ 豚肉と木茸の炒め物 ・ 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。