

日	月	火	水	木	金	土
5	月	献	立	今月の郷土料理(長野県) 5月31日(火) 鮭粕煮・やたら <small>新年に歳神様を迎える準備として、大みそかに作る御馳走の一つが「鮭粕煮」です。 「やたら」は野菜や漬物を細かく刻んで混ぜ合わせたものを豆腐に乗せた料理。</small>		
				1	2	
1	2	3	4	5	6	7
赤飯 豚肉の生姜焼き なすとしらすの炒め物 きゅうりのごま酢和え すまし汁(えびしんじょう)	ご飯 ビーフカツ 里芋と花型豆腐の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ふろふき大根 キャベツのコールスロー 味噌汁	ご飯 豚肉のゆず炒め 根菜の煮物 ブロッコリーのこぶ和え 味噌汁	えびのちらし寿司 鮭の塩焼き もやしときゅうりのおかか和え 赤だし	豆ごはん 鶏もものみぞれ煮 小松菜と油揚げの煮浸し 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 チンジャオロース 厚揚げのきのこあんかけ 切干大根のマヨ和え 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 チキンのオープン焼き かぶのくず煮 菜の花の酢みそ和え 味噌汁	混ぜご飯(枝豆とわかめ) もやしたっぷり中華そば いか海苔巻き(コーン・紅生姜) ほうれん草のお浸し	ご飯 さわらの味噌煮 はんぺん金平 ブロッコリーサラダ かきたま汁	ご飯 コロッケ&えびフライ 白菜とえのきのとろとろ煮 大根の中華風和え 味噌汁	ご飯 筑前煮風 なすのみそ炒め スナップエンドウのごま和え すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 焼き肉風炒め 卵の花 山芋とオクラのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 鮭のマヨパン粉焼き かぼちゃのそばろ煮 菜の花としらすの和え物 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 ポークカレー 福神漬け マカロニサラダ ピーチゼリー	ご飯 ハニーマスタード丼 長芋たんざく 大根とハムの和え物 味噌汁	いなり寿司 冷やしおろしそば シュウマイ きゅうりのごま酢和え	ちらし寿司 さばの塩焼き 白菜の浅漬け すまし汁(あさり・三つ葉)	とろふわ卵のオムライス ペンネグラタン さつまいもサラダ コーンスープ	ご飯 エビのチリソース 揚げ豆腐の野菜あんかけ バンバンジーサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅ソース 根菜の煮物 スナップエンドウのオイマヨ和え 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 牛肉の卵とし 焼きなす 白菜の生姜和え 味噌汁	ご飯 角切り酢豚 きざみ昆布煮 いんげんのピーナツ和え ワカメスープ	ご飯 豆腐ハンバーグの和風あんかけ さつま芋甘露煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け かにかまとブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	ご飯 メバルの揚げ煮風 かにしんじょの旨煮 菜の花の酢みそ和え 味噌汁	ナポリタン 小松菜としらすの煮びたし たまごサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉のゆず炒め なすの揚げ浸し 大根おろしのなめ草和え 味噌汁
29	30	31	今月の一押しメニュー 5日(木) えびのちらし寿司 16日(月) ハニーマスタードチキンカツ 27日(金) ナポリタン			
ご飯 チキンパン粉焼き 厚揚げと根菜の炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼き肉風炒め 里芋の煮物 菜の花としらすの和え物 味噌汁	ご飯 鮭の粕煮(郷土料理) やたら(郷土料理) いんげんのごま和え 味噌汁				

おやつ表		
1	日	マドレーヌ
2	月	熟果オレンジゼリー
3	火	よもぎソフト饅頭
4	水	紫いも饅頭
5	木	あんずケーキ
6	金	白ロール
7	土	抹茶饅頭
8	日	水ようかん(小豆)
9	月	長崎カステラ
10	火	イチゴロール
11	水	さとうきび饅頭
12	木	黒糖饅頭
13	金	ココアロール
14	土	レモンケーキ
15	日	黒胡麻饅頭
16	月	ゆず饅頭
17	火	リンゴケーキ
18	水	ベビーあんドーナツ
19	木	豆乳饅頭
20	金	酒饅頭
21	土	ミニバームクーヘン
22	日	ワッフルスティック
23	月	塩饅頭
24	火	白饅頭
25	水	トラロール
26	木	チョコカステラ
27	金	水ようかん(抹茶)
28	土	ミニどら焼き
29	日	フルーツカステラ
30	月	紅饅頭
31	火	黄味あん饅頭

元気で長生きするための介護予防のカギは『食事』と言われています。大切なのは「口から食べること」♪♪
そうすることで、全身の機能を使い、体が活性化され、生活機能が高まると言われています(^)o(^)



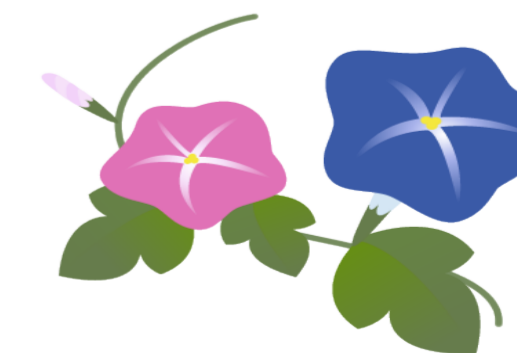
日	月	火	水	木	金	土
6	月	献	立	♪	今月の郷土料理(宮城県) 6月30日(木) 車麩丼 <small>麩は室町時代に修行僧が中国から持ち帰り、日本に伝来しました。 長期保存ができ、たんぱく源が豊富なため精進料理の定番素材だそうです。</small>	
					1	2
今月の一押しメニュー 3日(金) 白身魚のねぎマヨ焼き 15日(水) ポークカレー 28日(火) そうめん			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 ひき肉カレー 福神漬け ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	ゆかりご飯 きつねうどん いか海苔巻き(コーン・紅生姜) きゅうりと人参の浅漬け	ご飯 チキンのオープン焼き 厚揚げのきのこあんかけ もやしの酢の物 味噌汁	ご飯 鮭のマヨパン粉焼き かぼちゃの煮付け キャベツのゆずドレサラダ 味噌汁	ご飯 サイコロステーキ ふきの煮物 さつまいもサラダ コンソメスープ	ちらし寿司(鮭) 鶏肉の治部煮 きゅうりの土佐和え すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 えびカツ がんもの旨煮 バンバンジーサラダ 味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 さわらの味噌煮 大根の金平 ほうれん草のお浸し すまし汁(あさり・三つ葉)	五目炒飯 チキンパン粉焼き オレンジゼリー 味噌汁	ご飯 焼き肉風炒め 竹輪と小松菜の煮浸し なすとオクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け マカロニサラダ ピーチゼリー	ご飯 ハニーマスタードチキンカツ 長芋たんざく 大根の中華風和え 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ チンゲンサイのしらす煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁	ご飯 塩焼きそば 野菜しゅうまい ブロッコリーのこぶ和え ワカメスープ
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 鶏肉の梅ソース 大根のくず煮 スナップエンドウのごま和え 味噌汁	ご飯 牛肉の卵とじ 里芋と花型豆腐の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 根菜の煮物 きゅうりのごま酢和え 味噌汁	いなり寿司 冷やしおろしそば 野菜肉巻き 白菜の浅漬け	ご飯 エビのチリソース 揚げ豆腐の野菜あんかけ 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 豚バラ大根 白菜とツナの蒸し煮 キャベツのゆずドレサラダ かきたま汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け マカロニサラダ 杏仁豆腐
26	27	28	29	30		
ご飯 豚肉のケチャップ煮 ミニほうれん草グラタン ごぼうサラダ コーンスープ	ちらし寿司 さばの塩焼き 大根の浅漬け 赤だし	ゆかりご飯 そうめん 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花の酢みそ和え	ご飯 蒸し豚と温野菜 かぼちゃのいとこ煮 白菜の生姜和え 味噌汁	ご飯 車麩丼(別盛)郷土料理 厚揚げのきのこあんかけ ちくわとほうれん草の和え物 味噌汁		

おやつ表		
1	水	マドレーヌ
2	木	熟果オレンジゼリー
3	金	よもぎソフト饅頭
4	土	紫いも饅頭
5	日	あんずケーキ
6	月	白ロール
7	火	栗饅頭
8	水	水ようかん(小豆)
9	木	長崎カステラ
10	金	イチゴロール
11	土	田舎饅頭
12	日	ココアロール
13	月	レモンケーキ
14	火	黒胡麻饅頭
15	水	ゆず饅頭
16	木	リンゴケーキ
17	金	ベビーあんどーナツ
18	土	豆乳饅頭
19	日	酒饅頭
20	月	ミニバームクーヘン
21	火	ワッフルスティック
22	水	塩饅頭
23	木	白饅頭
24	金	トラロール
25	土	チョコカステラ
26	日	水ようかん(抹茶)
27	月	ミニどら焼き
28	火	フルーツカステラ
29	水	紅饅頭
30	木	黄味あん饅頭

梅雨から受ける影響は得に、湿度が高く気温も暖かいため、カビが繁殖する時期です。カビは埃や食べ物など至る所に付着し、食中毒やアレルギーを引き起こす原因となります。日々の生活に気を配りカビ対策をしましょう。

日	月	火	水	木	金 1	土 2
7	月	献	立		赤飯 さわらの西京焼き がんもの旨煮 ひじきとれんこんのサラダ すまし汁（えびしんじょう）	ご飯 ハニーマスタードチキンカツ 長芋たんざく 大根とハムの和え物 味噌汁
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 白身魚のねぎマヨ焼き 五目煮豆 なすの中華風サラダ 味噌汁	ご飯 油淋鶏（ユーリンチー） ふろふき大根 キャベツのコールスロー 味噌汁	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	菜飯 はいからうどん 野菜肉巻き ほうれん草のお浸し	えびのちらし寿司 ほっけの塩焼き 白菜の浅漬け 赤だし	ご飯 チキンパン粉焼き なすの揚げ浸し きゅうりと人参の浅漬け 味噌汁	ご飯 豚肉のゆず炒め チンゲンサイのしらす煮 花野菜のからしマヨ和え 味噌汁
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 チキンのオープン焼き 里芋と花型豆腐の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 やきそば シュウマイ 菜の花の白和え 味噌汁	ご飯 サイコロステーキ ふきの煮物 たまごサラダ コーンスープ	ご飯 チーズはんぺん&えびフライ シラスと小松菜の煮びたし きゅうりとツナの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け マカロニサラダ ピーチゼリー	ご飯 白身魚の香草焼き 大豆ボールの甘酢あんかけ ブロッコリーのタルタル和え かきたま汁
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 焼き肉風炒め 高野の玉子とし 白菜の生姜和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 明石焼き ほうれん草の白和え すまし汁（あさり・三つ葉）	ご飯 鶏肉の梅ソース 大根の金平 なすとオクラのおかか和え 味噌汁	とろふわ卵のオムライス ミニほうれん草グラタン さつまいもサラダ コンソメスープ	ご飯 鮭のマヨパン粉焼き 厚揚げのきのこあんかけ もやしの酢の物 味噌汁	いなり寿司 冷やしおろしそば えびしゅうまい スナップエンドウのごま和え	ウナギのちらし寿司 鶏肉の生姜煮 きゅうりと人参の浅漬け すまし汁（そうめん・三つ葉）
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 豚バラ大根 かぼちゃの煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 エビのチリソース 揚げ豆腐の野菜あんかけ バンバンジーサラダ 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き がんもと小松菜の煮物 柚子もずく 味噌汁	ご飯 チキンパン粉焼き ぜんまいの煮物 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 ビーフカツ 里芋と花型豆腐の煮物 たまごサラダ コンソメスープ	ご飯 徳島ラーメン（郷土料理） ぎょうざ かにかまときゅうりの酢の物
31	今月の一押しメニュー				今月の郷土料理（徳島県）	
ご飯 筑前煮風 はんぺん金平 長芋の梅じそ和え 味噌汁	4日（月） 油淋鶏（ユーリンチー）	21日（木） 鮭のマヨパン粉焼き	26日（火） 海老のチリソース		7月30日（土） 徳島ラーメン <small>戦後に屋台から始まったとされており、支那そばと呼ばれることもあります。 スープの色も「白系」「黄系」「茶系」と3種類あるそうです。</small>	

おやつ表		
1	金	マドレーヌ
2	土	熟果オレンジゼリー
3	日	よもぎソフト饅頭
4	月	かぼちゃ饅頭
5	火	あんずケーキ
6	水	白ロール
7	木	さとうきび饅頭
8	金	水ようかん(小豆)
9	土	長崎カステラ
10	日	黒糖饅頭
11	月	イチゴロール
12	火	抹茶饅頭
13	水	ココアロール
14	木	レモンケーキ
15	金	黒胡麻饅頭
16	土	ゆず饅頭
17	日	リンゴケーキ
18	月	ベビーあんドーナツ
19	火	豆乳饅頭
20	水	酒饅頭
21	木	ミニバームクーヘン
22	金	ワッフルスティック
23	土	塩饅頭
24	日	白饅頭
25	月	トラロール
26	火	チョコカステラ
27	水	水ようかん(抹茶)
28	木	ミニどら焼き
29	金	フルーツカステラ
30	土	紅饅頭
31	日	黄味あん饅頭



アツい季節が始まりました！！食事や水分をしっかりと取り、夏バテを防ぎましょう＼(◎o◎)／！

日	月	火	水	木	金	土
8	月	献	立	♪	今月の郷土料理(福井県)	
					8月31日(水) 長寿なます	
<small>名前の通り、食べると長生きすると言われており、御祝いの席等で食されています。 大根と人参で作られる「紅白なます」とは違い、厚揚げやネギ等、具材が豊富な「なます」です。</small>						
	1	2	3	4	5	6
	赤飯 さばの塩焼き 五目煮豆 さつまいもサラダ 味噌汁(葉大根)	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 スナップエンドウのごま和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 ふろふき大根 いんげんのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ちくわと小松菜の煮浸し かにかまときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	ご飯 えびカツ とろろそうめん れんこんサラダ 味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 焼き肉風炒め ぜんまいの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	菜飯 冷やし中華 冬瓜のそぼろあんかけ 花野菜のからしマヨ和え	ちらし寿司 鮭の塩焼き きゅうりと人参の浅漬け 赤だし	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 サイコロステーキ ふきの煮物 人参とツナのサラダ コーンスープ	ご飯 エビのチリソース 揚げ豆腐の野菜あんかけ 大根とハムの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のガーリックバター炒め がんもの旨煮 ひじきとれんこんのサラダ 味噌汁
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 鮭のマヨパン粉焼き 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	ご飯 豚肉のケチャップ煮 ミニほうれん草グラタン 人参とツナのサラダ コーンスープ	五目炒飯 チキンパン粉焼き 菜の花のごまだれ和え ワンタンスープ	ご飯 白身魚の香草焼き 里芋のそぼろ煮 きゅうりの土佐和え 味噌汁	いなり寿司 こぶうどん 野菜肉巻き 菜の花の和え物	ご飯 豚肉のゆず炒め 五目巾着の旨煮 海藻サラダ すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 ハニースタードチリカツ 長芋たんざく オクラの浅漬け 味噌汁(葉大根)	ご飯 鮭の幽庵焼き ぜんまいの煮物 きゅうりと人参の浅漬け 味噌汁	ナポリタン ミニほうれん草グラタン 人参とツナのサラダ コーンスープ	ご飯 酢豚(角切り) きざみ昆布煮 オクラのおろし和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	ちらし寿司 ほっけの塩焼き 白菜の浅漬け すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 牛肉の卵とし 金時煮豆 柚子もずく 味噌汁
28	29	30	31	今月の一押しメニュー		
ご飯 豚バラと大根のごまだれ煮 油揚げと小松菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 チキンのオープン焼き かにしんじょの旨煮 なすの中華風サラダ 味噌汁	ご飯 甘辛ビッグ肉団子 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁	冷やしおろしそば ご飯 焼きさば 長寿なます	8/6(土) エビかつ	8/15(月) ビーフカレー	8/26(金) ちらし寿司

おやつ表		
1	月	マドレーヌ
2	火	熟果オレンジゼリー
3	水	紫いも饅頭
4	木	かぼちゃ饅頭
5	金	あんずケーキ
6	土	白ロール
7	日	栗饅頭
8	月	水ようかん(小豆)
9	火	長崎カステラ
10	水	黒糖饅頭
11	木	イチゴロール
12	金	田舎饅頭
13	土	ココアロール
14	日	レモンケーキ
15	月	黒胡麻饅頭
16	火	ゆず饅頭
17	水	リンゴケーキ
18	木	ベビーあんドーナツ
19	金	豆乳饅頭
20	土	酒饅頭
21	日	ミニバームクーヘン
22	月	ワッフルスティック
23	火	塩饅頭
24	水	白饅頭
25	木	トラロール
26	金	チョコカステラ
27	土	水ようかん(抹茶)
28	日	ミニどら焼き
29	月	フルーツカステラ
30	火	紅饅頭
31	水	黄味あん饅頭



☆夏に向けて体力作りが大事！一に睡眠、二に(適度な)運動、三・四が無くて、五に食事♪

日	月	火	水	木	金	土
9	月	献	立	♪	今月の郷土料理（兵庫県） 9月30日(金) 明石焼き、そば飯 <small>そば飯は、神戸の下町発祥料理です。ご飯と焼きそばを一緒に炒めたもの。 明石焼きも、説明不要の食べ物です。たこ焼きとの違いは、具がタコのみです。</small>	
					今月の一押しメニュー	
3日(土) 油淋鶏 (ユーリンチー)	7日(水) 鶏肉の ガリバタ炒め	22(木) 塩焼きそば		1 赤飯 豚肉の生姜焼き 茄子のおかか煮 きゅうりと人参の浅漬け すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	2 ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げと根菜の炒め煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	3 ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ふろふき大根 いんげんのピーナツ和え ワカメスープ
4 ご飯 豚肉とキャベツの味噌煮 さつま芋甘露煮 ちくわとほうれん草の和え物 すまし汁(そうめん・三つ葉)	5 ご飯 ひき肉カレー 福神漬け カニカマとブロッコリーサラダ マスカットゼリー	6 ご飯 えびカツ なすとしらすの炒め物 大根おろしのなめ苺和え 味噌汁		7 ご飯 鶏肉のガリバタ炒め さつまあげの旨煮 柚子もずく 味噌汁	8 ちらし寿司 ほっけの塩焼き 切干大根の和え物 あさりの赤だし	9 ご飯 サイコロステーキ ふきの煮物 花野菜のからしマヨ和え コーンスープ
11 ご飯 親子煮 金時煮豆 白菜のおかか和え 味噌汁	12 ご飯 エビのチリソース なすの揚げ浸し 春雨サラダ ワカメスープ	13 とろふわ卵のオムライス ミニほうれん草グラタン 長芋の梅じそ和え 味噌汁	14 ご飯 蒸し豚と温野菜 五目巾着の旨煮 オクラのおろし和え 味噌汁	15 ご飯 ビーフカレー 福神漬け 大根とハムの中華和え 杏仁豆腐	16 ご飯 ちゃんぽん麺 シュウマイ 白菜の浅漬け	17 ご飯 チーズはんぺん&えびフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁
18 ご飯 鶏肉の梅ソース ぜんまいの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	19 栗ご飯 さわらの味噌煮 里芋のそぼろ煮 菜の花の和え物 すまし汁	20 ご飯 デミグラスハンバーグ 大根の金平 ほうれん草サラダ 味噌汁	21 ご飯 チキンのオープン焼き かぼちゃの煮付け ブロッコリーのこぶ和え 味噌汁	22 ご飯 塩焼きそば 野菜しゅうまい スナックエンドウのごま和え 味噌汁	23 ご飯 角切り酢豚 ちくわと小松菜の煮浸し 大根の浅漬け ワカメスープ	24 ご飯 焼き肉風炒め ひじき煮 ほうれん草ナムル すまし汁(あさり・三つ葉)
25 ご飯 ポークカレー 福神漬け ごぼうサラダ ピーチゼリー	26 海老のちらし寿司 さばの塩焼き 菜の花のごまだれ和え 味噌汁	27 ご飯 豚と筍の中華炒め 里芋の煮物 人参とツナのサラダ 味噌汁	28 ご飯 タチウオのバター焼き ふろふき大根 キャベツのコールスロー すまし汁(そうめん・三つ葉)	29 ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 高野の玉子とし なすとオクラのおかか和え 味噌汁	30 そば飯(郷土料理) 明石焼き(郷土料理) 白菜の浅漬け 味噌汁	

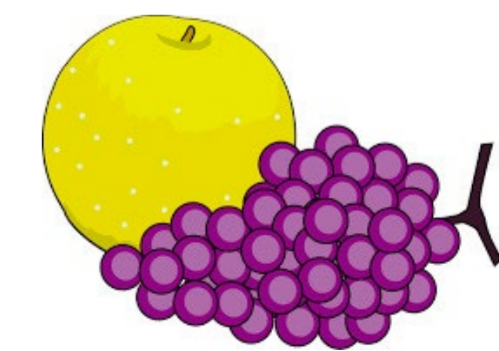
おやつ表		
1	木	マドレーヌ
2	金	熟果オレンジゼリー
3	土	よもぎソフト饅頭
4	日	紫いも饅頭
5	月	あんずケーキ
6	火	白ロール
7	水	さとうきび饅頭
8	木	水ようかん(小豆)
9	金	長崎カステラ
10	土	さとうきび饅頭
11	日	イチゴロール
12	月	抹茶饅頭
13	火	ココアロール
14	水	レモンケーキ
15	木	黒胡麻饅頭
16	金	ゆず饅頭
17	土	レモンカステラ
18	日	ベビーあんドーナツ
19	月	豆乳饅頭
20	火	酒饅頭
21	水	ミニバームクーヘン
22	木	ワッフルスティック
23	金	塩饅頭
24	土	白饅頭
25	日	トラロール
26	月	チョコカステラ
27	火	水ようかん(抹茶)
28	水	ミニどら焼き
29	木	フルーツカステラ
30	金	紅饅頭



食欲の秋になりました！！季節の食事もご用意してます♪・・・とは言うもののこの暑さ、もう少し続きそうですね(+o+)

日	月	火	水	木	金	土
10	月	献	立	♪		1
						2
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 牛肉の卵とし えびしんじょの旨煮 カニカマときゅうりの酢の物 コンソメスープ	混ぜご飯(枝豆とわかめ) はいからうどん 野菜肉巻き ブロッコリーのタルタル和え	ご飯 サイコロステーキ ふきの煮物 大根とハムのゴマドレッシングあ コーンスープ	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け 白菜サラダ マスカットゼリー	ご飯 ハニーマスタード ｷﾝｶｯ かぼちゃの煮付け キャベツのコールスロー 味噌汁	ちらし寿司 さばのみりん煮 人参と炒り玉子のサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 根菜の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 味噌汁
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 鮭のマヨパン粉焼き 大根のくず煮 ほうれん草のお浸し 赤だし(なめこ)	ご飯 エビのチリソース 白菜とツナの蒸し煮 春雨サラダ ワンタンスープ	ご飯 ささみチーズフライ 五目巾着の旨煮 大根の梅マヨ和え コンソメスープ	ご飯 やきそば おにぎりチキン 白菜の和え物 味噌汁	松茸ご飯 和風おろしハンバーグ 焼きなす 菜の花のごまだれ和え 味噌汁	ご飯 豚肉のゆず炒め 切干大根の煮物 オクラの浅漬け 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け キャベツのコールスロー 杏仁豆腐
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 コロッケ&えびフライ 油揚げとチンゲン菜の煮びたし 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 信田巻きの旨煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	さつま芋ご飯 豚の柳川風煮 いか海苔巻き(コーン・紅生姜) スナップエンドウのツナ和え すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 焼き肉風炒め 小松菜と油揚げの煮浸し 柚子もずく 味噌汁	ご飯 白身魚のねぎマヨ焼き 高野の玉子とし ブロッコリーとカニカマサラダ 味噌汁	いなり寿司 たぬきそば シュウマイ 菜の花の白和え	五目炒飯 チキンのオープン焼き 山芋とオクラのドレッシング和え ワカメスープ
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 ふろふき大根 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 タチウオのバター焼き 白菜とえのきのとろとろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ ピーチゼリー	ご飯 焼きメンチカツ 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ちらし寿司(えび) 鮭の幽庵焼き 大根おろしのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のガーリックバター炒め 里芋と花型豆腐の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ゆかりご飯 煮ほうとう(郷土料理) さつま芋甘露煮 スナップエンドウのオイマヨ和え
30	31	今月の一押しメニュー			今月の郷土料理(埼玉県)	
ご飯 酢豚 長芋たんざく チンゲン菜の中華和え 味噌汁	バターライス かぼちゃのクリームシチュー 白菜サラダ かぼちゃプリン	13日(木) 松茸ご飯	21日(金) いなり寿司 タヌキそば	31日(月) ハロウィン メニュー	10月29日(土) 煮ほうとう 煮込みうどんの一種で、武州煮ほうとうとも呼ばれています。 幅の広い麺を醤油味でカボチャを入れないことが大きな特徴です。	

おやつ表		
1	土	マドレーヌ
2	日	白ロール
3	月	紫いも饅頭
4	火	かぼちゃ饅頭
5	水	熟果ピーチゼリー
6	木	あんずケーキ
7	金	田舎饅頭
8	土	水ようかん(小豆)
9	日	長崎カステラ
10	月	黒糖饅頭
11	火	イチゴロール
12	水	栗饅頭
13	木	ココアロール
14	金	レモンケーキ
15	土	黒胡麻饅頭
16	日	ゆず饅頭
17	月	マロンカステラ
18	火	ベビーあんドーナツ
19	水	豆乳饅頭
20	木	酒饅頭
21	金	ミニバームクーヘン
22	土	ワッフルスティック
23	日	塩饅頭
24	月	白饅頭
25	火	トラロール
26	水	チョコカステラ
27	木	水ようかん(抹茶)
28	金	ミニどら焼き
29	土	フルーツカステラ
30	日	紅饅頭
31	月	黄味あん饅頭



秋色濃くなってきました！！かくれ脱水に注意し、十分な水分、栄養補給(食事)を心がけて下さい§。`§

日	月	火	水	木	金	土
11	月	献	立	♪	今月の郷土料理(長崎県) 11月30日(水) 皿うどん <small>見た目がお皿に乗った焼きうどんのようなことから「皿うどん」となったそうです。 ちゃんぽんと具材が同じですが、出前や持ち帰りが出来るように生まれたそうです。</small>	
					1	2
		赤飯 豚肉のゆず炒め かぶのくず煮 ブロッコリーのタルタル和え 味噌汁	ご飯 焼き鳥 かぼちゃの煮付け スナップエンドウのごま和え 味噌汁	菜飯 肉うどん いか海苔巻き(コーン・紅生姜) 花野菜のからしマヨ和え	ご飯 鮭のマヨパン粉焼き 黒酢肉団子 なすの中華風サラダ 味噌汁	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け 白菜の和え物 マスカットゼリー
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 エビのチリソース しろふき大根 ほうれん草ナムル 味噌汁	とろふわ卵のオムライス 野菜グラタン 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 五目巾着の旨煮 キャベツのゴマドレッシング和え 味噌汁	ゆかりご飯 ほっけの塩焼き ごぼうと豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーとカニカマのマヨ和え 赤だし(なめこ)	ちらし寿司(鮭) 豚肉の生姜焼き きゅうりと人参の浅漬け 味噌汁	ナポリタン 野菜肉巻き シラスと菜の花の和え物 コーンスープ	ご飯 牛肉の卵とし あっさり湯豆腐 スナップエンドウのごまマヨ和え 味噌汁
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 さわらの照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 焼きメンチカツ さつまあげの旨煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け ブロッコリーのドレッシング和え 杏仁豆腐	ご飯 酢豚 チンゲンサイのしらす煮 キャベツのピーナツ和え ワカメスープ	ワカメとおかかの混ぜご飯 鮭の幽庵焼き 茄子のおかか煮 たまごサラダ 味噌汁	ご飯 えびカツ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのごま酢和え 味噌汁	ご飯 やきそば 野菜しゅうまい オクラのツナ和え 味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
バターライス クリームシチュー なすの揚げ浸し コーンと菜の花の和え物	ご飯 甘辛ダレのささみフライ きざみ昆布煮 スナップエンドウのオイマヨ和え 味噌汁	いなり寿司 月見風そば おつまみボール 白菜の浅漬け	ご飯 タチウオのバター焼き 枝豆しんじょの旨煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 チキンピカタ 白菜とツナの蒸し煮 シラスときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け キャベツのコールスロー ピーチゼリー	ご飯 白身魚のねぎマヨ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁
27	28	29	30	今月の一押しメニュー		
ご飯 豚の柳川風煮 なすとトマトのグラタン 白菜のこぶ和え 味噌汁	ちらし寿司(えび) ほっけの塩焼き さつまいもサラダ 赤だし(豆腐)	ご飯 デミグラスハンバーグ 筍の炒め煮 菜の花サラダ 味噌汁	ご飯 皿うどん(郷土料理) ぎょうざ スナップエンドウの和え物 味噌汁	2日(水) 焼き鳥	18日(金) エビカツ	22日(火) 月見風そば

おやつ表		
1	火	マドレーヌ
2	水	熟果ピーチゼリー
3	木	よもぎソフト饅頭
4	金	栗饅頭
5	土	あんずケーキ
6	日	白ロール
7	月	かぼちゃ饅頭
8	火	水ようかん(小豆)
9	水	長崎カステラ
10	木	黄味饅頭
11	金	イチゴロール
12	土	抹茶饅頭
13	日	ココアロール
14	月	レモンケーキ
15	火	黒胡麻饅頭
16	水	ゆず饅頭
17	木	マロンカステラ
18	金	ベビーあんドーナツ
19	土	豆乳饅頭
20	日	酒饅頭
21	月	ミニバームクーヘン
22	火	ワッフルスティック
23	水	紫いも饅頭
24	木	白饅頭
25	金	トラロール
26	土	チョコカステラ
27	日	水ようかん(抹茶)
28	月	ミニどら焼き
29	火	もみじ饅頭
30	水	紅饅頭



体を温めたり、呼吸や姿勢を意識して、冬バテ(寒さから来るストレス)対策のご準備をして下さい。
 昼ごはんも含めた、1日3食の規則正しい食事を摂ることも冬バテ対策の一つです(*~。~*)

日	月	火	水	木	金	土
12	月	献	立	♪	今月の郷土料理(広島県)	
					12月30日(金)	
おすすめメニュー					1	2
9日(金) エビチリ	13日(火) 塩焼きそば	24日(土) クリスマスメニュー	赤飯 さばのみりん煮 なすとひき肉の甘辛炒め カニかまとブロッコリーサラダ 味噌汁		ご飯 チキンのオープン焼き ごぼうの炒め煮 大根の梅マヨ和え 味噌汁	菜飯 はいからうどん いか海苔巻き(コーン・紅生姜) かぼちゃのごま和え
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 豚肉のゆず炒め 小松菜と油揚げの煮浸し 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け キャベツのコールスロー マスカットゼリー	ご飯 チキン南蛮 かぶのくず煮 スナップエンドウのごま和え 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 五目巾着の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁	ちらし寿司 焼き鳥 コーンと菜の花の和え物 赤だし(豆腐)	ご飯 エビのチリソース 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え ワカメスープ	ご飯 鶏肉の梅ソース なすとしらすの炒め物 切干大根の和え物 味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 さわらの照り焼き 里芋と花型豆腐の煮物 たまごサラダ 味噌汁	五目炒飯 ロールキャベツ 海藻サラダ コーンスープ	ご飯 塩焼きそば 野菜しゅうまい かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 カツとじ 長芋たんざく オクラのおろし和え 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け 白菜サラダ 杏仁豆腐	ゆかりご飯 豆腐ハンバーグの和風あんかけ なすの揚げ浸し スナップエンドウのオイマヨ和え 味噌汁	ご飯 タチウオのバター焼き 枝豆しんじょの旨煮 菜の花サラダ 味噌汁
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 鶏肉のゆず塩焼き がんもの旨煮 もやしサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のねぎマヨ焼き さつま芋甘露煮 白菜のこぶ和え すまし汁(あさり・三つ葉)	ご飯 豚肉のケチャップ煮 ふきの煮物 山芋とオクラのドレッシング和え 味噌汁	ちらし寿司(鮭) チキンパン粉焼き ほうれん草のお浸し 赤だし(なめこ)	ご飯 蒸し豚と温野菜 焼きなす スナップエンドウの昆布マヨ和え 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん麺 黒酢鶏肉団子 ブロッコリーのドレッシング和え	バターライス ビーフシチュー クリスマスサラダ クリスマスチョコムース
25	26	27	28	29	30	31
ご飯 鮭のマヨパン粉焼き ふろふき大根 菜の花の白和え すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 デミグラスハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 スナップエンドウのごま和え コーンスープ	ご飯 焼き肉風炒め 里芋の煮物 もやしときゅうりのおかか和え 味噌汁	ご飯 親子煮 筍の炒め煮 柚子もずく 味噌汁	ご飯 酢豚 とろろそうめん オクラの浅漬け ワンタンスープ	ご飯 美酒鍋(郷土料理) きんぴらごぼう ポテトサラダ 味噌汁	ゆかりご飯 年越しそば えびの天ぷら 大根とハムのドレッシング和え

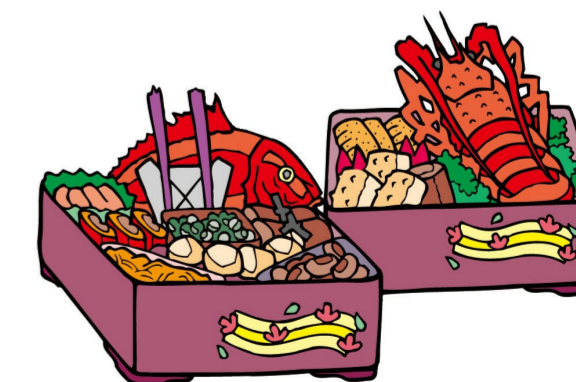
おやつ表		
1	木	マドレーヌ
2	金	熟果ピーチゼリー
3	土	紫いも饅頭
4	日	かぼちゃ饅頭
5	月	ミニマフィン(ショコラ)
6	火	白ロール
7	水	栗饅頭
8	木	よもぎソフト饅頭
9	金	長崎カステラ
10	土	イチゴロール
11	日	黒糖饅頭
12	月	田舎饅頭
13	火	ココアロール
14	水	レモンケーキ
15	木	黒胡麻饅頭
16	金	ゆず饅頭
17	土	水ようかん(小豆)
18	日	ベビーあんドーナツ
19	月	豆乳饅頭
20	火	酒饅頭
21	水	ミニバームクーヘン
22	木	ワッフルスティック
23	金	抹茶饅頭
24	土	白饅頭
25	日	トラロール
26	月	チョコカステラ
27	火	水ようかん(抹茶)
28	水	ミニどら焼き
29	木	あんずケーキ
30	金	紅饅頭
31	土	黄味あん饅頭

12月是一年でもっとも忙しいと言われる師走の時期ですね(ー_ー)!!
 体調・健康管理を万全にして健やかな新年を迎えましょう<m(_)_m>



日	月	火	水	木	金	土
1	月	献	立	♪	今月の郷土料理(三重県)	
					1月31日(火) 亀山みそ焼うどん <small>赤味噌ベースの味付けで野菜やお肉と一緒にうどんを炒めたもの。 昔は焼き肉店の裏メニューでしたが、B-1グランプリで優勝もしているメニューです。</small>	
1	2	3	4	5	6	7
赤飯 豚角煮 <small>だて巻き・絵馬カマ・なます ササギ錦糸巻き・黒豆・ナマズ お雑煮風</small>	ご飯 ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 焼きメンチカツ かぼちゃの煮付け 菜の花のごまだれ和え 味噌汁	ご飯 エビのチリソース 信田巻きの旨煮 スナップエンドウの和え物 ワカメスープ	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け ブロッコリーのタルタル和え マスカットゼリー	混ぜご飯(枝豆とわかめ) 昆布うどん おつまみボール ほうれん草のお浸し	ご飯 焼き鳥 里芋の煮物 ひじきサラダ 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 鮭の幽庵焼き なすとしらすの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 枝豆しんじょの旨煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 えびカツ ぜんまいの煮物 スナップエンドウのツナ和え 味噌汁	ナポリタン ミニほうれん草グラタン 菜の花のカニカマ和え コーンスープ	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ふるふき大根 山芋とオクラのドレッシング和え 味噌汁	ちらし寿司 さばの塩焼き さつまいもサラダ 赤だし(豆腐)	ご飯 豚と筍の中華炒め かぼちゃのいとこ煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 ビーフカレー 福神漬け 菜の花と炒り玉子のサラダ 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のゆず塩焼き かにしんじょの旨煮 たまごサラダ かす汁	ご飯 やきそば えび餃子の中華スープ煮 長芋の梅じそ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ さつまあげ 白菜の和え物 ワカメスープ	とろふわ卵のオムライス 野菜肉巻き 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ふきの煮物 花野菜のからしマヨ和え 味噌汁	ご飯 鮭のマヨパン粉焼き ふんわり豆腐のあんかけ スナップエンドウのごま和え 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 焼き肉風炒め 五目巾着の旨煮 ごぼうサラダ ワカメスープ	混ぜご飯(枝豆とわかめ) たぬきそば 黒酢鶏肉団子 ブロッコリーのドレッシング和え	ご飯 チキンのオープン焼き 筍の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け キャベツのコールスロー ピーチゼリー	ご飯 さばのみりん煮 里芋のそぼろ煮 切干大根の和え物 味噌汁	ご飯 イカシソチーズカツ かぼちゃの煮付け スナップエンドウのオイマヨ和え 豚汁	ちらし寿司(えび) さわらの照り焼き 白菜の浅漬け 赤だし(なめこ)
29	30	31	おすすめメニュー			
ご飯 チキンパン粉焼き さつまあげの旨煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ご飯 酢豚 とろろそうめん オクラのごま和え ワカメスープ	ご飯 亀山みそ焼うどん(郷土料理) ニラまんじゅうのあんかけ 春雨サラダ 味噌汁				

おやつ表		
1	日	マドレーヌ
2	月	熟果ピーチゼリー
3	火	よもぎソフト饅頭
4	水	紫いも饅頭
5	木	あんずケーキ
6	金	白ロール
7	土	抹茶饅頭
8	日	水ようかん(小豆)
9	月	長崎カステラ
10	火	イチゴロール
11	水	栗饅頭
12	木	黒糖饅頭
13	金	ココアロール
14	土	レモンケーキ
15	日	黒胡麻饅頭
16	月	ゆず饅頭
17	火	ミニマフィン(ショコラ)
18	水	ベビーあんドーナツ
19	木	豆乳饅頭
20	金	酒饅頭
21	土	ミニバームクーヘン
22	日	ワッフルスティック
23	月	うさぎ饅頭
24	火	白饅頭
25	水	トラロール
26	木	チョコカステラ
27	金	水ようかん(抹茶)
28	土	ミニどら焼き
29	日	ミニマフィンプレーン
30	月	紅饅頭
31	火	黄味あん饅頭



1月は、冷え込みが激しい季節になります。「冷え症」対策として、しっかりと
 食事量を摂取して、エネルギーに変換し、ぽかぽかな身体を作りましょう(-_-)/~~~ピシー!ピシー!

日	月	火	水	木	金	土
2	月	献	立	♪	今月の郷土料理(北海道)	
					2月28日(火) 札幌みそラーメン 「豚汁にラーメンを入れて欲しい」という、屋台のお客さんからの要望で考案されたラーメンとされています。	
おすすめメニュー			1	2	3	4
6日(月) 月見風うどん	18日(土) おろし豚カツ	24日(金) デミグラスハンバーグ	赤飯 ほっけの塩焼き さつま芋甘露煮 ほうれん草の磯部和え 味噌汁	ご飯 エビのチリソース 野菜しゅうまい もやしときゅうりの中華和え ワカメと卵のスープ	ちらし寿司 鰯の香梅煮 大豆入りポテトサラダ 赤だし(なめこ)	ご飯 焼き鳥 かぶのくず煮 山芋とオクラのドレッシング和え 味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 ひき肉カレー 福神漬け 海藻サラダ 杏仁豆腐	菜飯 月見風うどん おつまみボール キャベツのゴマドレッシング和え	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ごぼうと豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 カニクリームコロッケ 里芋の煮物 人参とツナのサラダ すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜の生姜和え 味噌汁	ご飯 蒸し豚と温野菜 きんぴらごぼう スナップエンドウのごま和え 味噌汁	ご飯 さばのみりん煮 揚げ豆腐の野菜あんかけ さつまいもサラダ ワカメスープ
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 チキンパン粉焼き かぼちゃのいとこ煮 しらすと菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 焼き肉風炒め 信田巻きの旨煮 ひじきサラダ 味噌汁	五目炒飯 ロールキャベツ スナップエンドウのツナ和え コーンスープ チョコプリン	ご飯 ビーフカレー 福神漬け 花野菜のからしマヨ和え マスカットゼリー	ご飯 塩焼きそば 野菜肉巻き ほうれん草のお浸し かきたま汁	ご飯 鮭のマヨパン粉焼き 筍の炒め煮 オクラのごま和え 味噌汁	ご飯 おろしトンカツ 五目巾着の旨煮 白菜の和え物 味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 さわらの照り焼き 茄子のおかか煮 バンバンジーサラダ 味噌汁	ご飯 焼きメンチカツ 切干大根の煮物 キャベツのこぶ和え 味噌汁	ちらし寿司(えび) チキンのオープン焼き 大根おろしのなめ茸和え 赤だし(豆腐)	ご飯 豚肉の生姜焼き 焼きなす 長芋の梅じそ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の香草焼き 里芋と花型豆腐の煮物 たまごサラダ 味噌汁	ご飯 デミグラスハンバーグ かぼちゃの煮付け 菜の花のカニカマ和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け キャベツのコールスロー ピーチゼリー
26	27	28				
ご飯 酢豚(角切り) とろろそうめん スナップエンドウのオイマヨ和え ワンタンスープ	ご飯 プリプリえびカツ 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 札幌みそラーメン(郷土料理) ぎょうざ もやしサラダ				

おやつ表		
1	水	マドレーヌ
2	木	熟果ピーチゼリー
3	金	紫いも饅頭
4	土	うさぎ饅頭
5	日	あんずケーキ
6	月	白ロール
7	火	栗饅頭
8	水	よもぎソフト饅頭
9	木	長崎カステラ
10	金	イチゴロール
11	土	黒糖饅頭
12	日	田舎饅頭
13	月	ココアロール
14	火	レモンケーキ
15	水	黒胡麻饅頭
16	木	ゆず饅頭
17	金	紅饅頭
18	土	ベビーあんドーナツ
19	日	豆乳饅頭
20	月	酒饅頭
21	火	ミニバームクーヘン
22	水	ワッフルスティック
23	木	抹茶饅頭
24	金	白饅頭
25	土	トラロール
26	日	チョコカステラ
27	月	黄味あん饅頭
28	火	ミニどら焼き

風邪が本格的に流行する季節になりました。手洗いは、風邪予防効果が大変期待できます！！
入室時だけでなく、食事の前にも手を洗いましょう \ (◎o◎) / ! (^_^)v (*^_^*)

日	月	火	水	木	金	土
3	月	献	立		今月の郷土料理(秋田県)	
					しょっつる鍋 <small>魚を塩漬けにして、1年以上寝かせたうまみ成分を「塩魚汁(しょっつる)」 と言ひ、醤油の代替で秋田特有の調味料。原料の魚は、ハタハタやサバを利用</small>	
おすすめメニュー			1	2	3	4
2日(木) 味噌カツ	15日(水) ビーフカレー	28日(火) ちらし寿司	赤飯 メバルの揚げ煮風 焼きなす さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 味噌カツ かぼちゃのいとこ煮 大根とハムのドレッシング和え すまし汁(豆腐・ミツバ)	ちらし寿司(鮭) チキンピカタ 菜の花のドレッシング和え 赤だし(あさり) ひな祭り菱形ゼリー	ご飯 豚肉のゆず炒め えびしゅうまい もやしときゅうりのおかか和え 味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 ひき肉カレー 福神漬け ブロッコリーのドレッシング和え マスカットゼリー	ご飯 さわらの照り焼き 揚げ豆腐の野菜あんかけ 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 えびのマヨソースがけ なすの揚げ浸し 春雨サラダ 味噌汁	混ぜご飯(枝豆とわかめ) はいからうどん おつまみボール 花野菜のからしマヨ和え	ご飯 焼き鳥 ふきの煮物 かぼちゃサラダ かきたま汁	ご飯 豚肉のケチャップ煮 さつま芋甘露煮 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の幽庵焼き 信田巻きの旨煮 スナップエンドウのハム和え かす汁
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 焼き肉風炒め えび餃子の中華スープ煮 切干大根の和え物 すまし汁(あさり・三つ葉)	とろふわ卵のオムライス ミニほうれん草グラタン しらすと菜の花の和え物 コンソメスープ	ご飯 チキンのオープン焼き かぶのくず煮 オクラのごま和え 味噌汁	ご飯 ビーフカレー 福神漬け キャベツのコールスロー 杏仁豆腐	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 茄子のおかか煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん麺 ぎょうざ 長芋の梅じそ和え	ご飯 鶏天のチリソースがけ 五目巾着の旨煮 ほうれん草のお浸し ワカメスープ
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 さわらの西京焼き かにしんじょの旨煮 なすの中華風サラダ すまし汁(そうめん・三つ葉)	ご飯 プリプリえびカツ 油揚げと小松菜の煮浸し 大根とカニカマのサラダ 味噌汁	五目ごはん 鮭のマヨパン粉焼き 里芋と花型豆腐の煮物 白菜の浅漬け 味噌汁、ぼた餅	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) はんぺん金平 ブロッコリーのおかかあえ ワカメスープ	いなり寿司 なめこそば ふろふき大根 ごぼうサラダ	ご飯 おろしトンカツ 切干大根の煮物 スナップエンドウのごま和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー 福神漬け 白菜サラダ ピーチゼリー
26	27	28	29	30	31	
ご飯 ロールキャベツ 筍の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ナポリタン 野菜肉巻き キャベツのごまドレッシング和え コーンスープ	ちらし寿司 さわらの味噌煮 ポテトサラダ 赤だし(なめこ)	ご飯 デミグラスハンバーグ 枝豆しんじょの旨煮 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 金時煮豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ゆかりご飯 しょっつる鍋(郷土料理) 山芋焼き(ネギ入り) カニカマときゅうりの酢の物 味噌汁	

おやつ表		
1	水	マドレーヌ
2	木	熟果ピーチゼリー
3	金	ミニマフィンイチゴ味
4	土	紫いも饅頭
5	日	よもぎソフト饅頭
6	月	あんずケーキ
7	火	白ロール
8	水	抹茶饅頭
9	木	水ようかん(小豆)
10	金	田舎饅頭
11	土	長崎カステラ
12	日	栗饅頭
13	月	黒糖饅頭
14	火	ココアロール
15	水	レモンケーキ
16	木	黒胡麻饅頭
17	金	ゆず饅頭
18	土	ミニマフィン(ショコラ)
19	日	ベビーあんドーナツ
20	月	豆乳饅頭
21	火	酒饅頭
22	水	ミニバームクーヘン
23	木	ワッフルスティック
24	金	うさぎ饅頭
25	土	白饅頭
26	日	トラロール
27	月	水ようかん(抹茶)
28	火	ミニどら焼き
29	水	ミニマフィンプレーン
30	木	紅饅頭
31	金	黄味あん饅頭



3月は季節の変わり目になります。体調を崩しやすくなるので以下の2つをお忘れなく！！

①十分な睡眠 ②体を冷やさない(特に明け方) 以上の2つを守り、すがすがしい春を迎えましょう♪♪

日	月	火	水	木	金	土
4	月	献	立	今月の郷土料理(青森県) 4月29日(土) 十和田バラ焼き <small>「バラ焼き」は戦後間もない頃に誕生したとされており、大量のタマネギと牛バラ肉を醤油ベースの甘辛いたれで焼いたものであり、現在では豚肉や馬肉も使われるそうです。</small>		1
				赤飯 焼き鳥 揚げ豆腐の野菜あんかけ オクラのごま和え 赤だし(あさり)		
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 豚肉のゆず炒め 焼きなす ブロッコリーのハムマヨ和え 味噌汁	ご飯 メバルの揚げ煮風 鶏つみれの煮物 スナップエンドウのしらす和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 信田巻きの旨煮 白菜の浅漬け 味噌汁	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け 花野菜のからしマヨ和え マスカットゼリー	ご飯 菜の花コロッケ・えびフライ 冬瓜のそぼろあんかけ 山芋とオクラのドレッシング和え 味噌汁	豆ごはん さわらの照り焼き 里芋と花型豆腐の煮物 菜の花のごまだれ和え 味噌汁	混ぜご飯(ワカメと鮭) 肉うどん なすの揚げ浸し ほうれん草サラダ
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 味噌カツ かぶのくず煮 マカロニサラダ すまし汁(豆腐・ミツバ)	ご飯 和風おろしハンバーグ かぼちゃの煮付け オクラのツナ和え 味噌汁	混ぜご飯(枝豆とわかめ) 鮭のマヨパン粉焼き ぜんまいの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん麺 おつまみボール ブロッコリーのサラダ	ちらし寿司 チキンピカタ ほうれん草のおかか和え 赤だし(あさり)	ご飯 エビのチリソース 長芋たんざく ハンバンジーサラダ ワントンスープ	ご飯 ビーフカレー 福神漬け 白菜サラダ 杏仁豆腐
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 焼きメンチカツ さつま揚げと人参の金平 大根おろしのなめ茸和え かきたま汁	五目炒飯 ロールキャベツ 菜の花としらすの和え物 ワカメスープ	ご飯 やきそば 野菜しゅうまい スナップエンドウのごま和え 味噌汁	ご飯 白身魚のねぎマヨ焼き きんぴらごぼう 人参とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 酢豚 ふきの煮物 もやしのドレッシングあえ 味噌汁	ご飯 デミグラスハンバーグ 筍の炒め煮 オクラのおろし和え コーンスープ	ご飯 プリプリえびカツ ひじき煮 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 チキンのオープン焼き 五目巾着の旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ちらし寿司(えび) さわらの西京焼き ブロッコリーのカニカマ和え すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	ご飯 ポークカレー 福神漬け キャベツのコールスロー ピーチゼリー	ご飯 鶏天のマヨソースがけ 茄子のおかか煮 菜の花のおろし和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋甘露煮 スナップエンドウの和え物 味噌汁	ゆかりご飯 たぬきそば いか海苔巻き(コーン・紅生姜) ブロッコリーのピナツ和え	ご飯 十和田バラ焼き(郷土料理) 里芋の煮物 人参とコーンのサラダ 味噌汁
30	おすすめメニュー					
ご飯 鮭の塩焼き 大根と花型豆腐の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	7日(金) 豆ごはん さわらの照り焼き	13日(木) ちらし寿司	18日(火) 焼きそば	26日(水) 鶏天のマヨソースがけ		

おやつ表		
1	土	マドレーヌ
2	日	熟果ピーチゼリー
3	月	よもぎソフト饅頭
4	火	紫いも饅頭
5	水	あんずケーキ
6	木	白ロール
7	金	抹茶饅頭
8	土	水ようかん(小豆)
9	日	長崎カステラ
10	月	ミニマフィンイチゴ味
11	火	栗饅頭
12	水	黒糖饅頭
13	木	ココアロール
14	金	レモンケーキ
15	土	黒胡麻饅頭
16	日	ゆず饅頭
17	月	ミニマフィン(ショコラ)
18	火	ベビーあんドーナツ
19	水	豆乳饅頭
20	木	酒饅頭
21	金	ミニバームクーヘン
22	土	ワッフルスティック
23	日	うさぎ饅頭
24	月	白饅頭
25	火	トラロール
26	水	黄味あん饅頭
27	木	水ようかん(抹茶)
28	金	ミニどら焼き
29	土	ミニマフィンプレーン
30	日	紅饅頭



4月は変化の季節と言われているため、生活のリズムを整えることが大切です！！ポイントとなる時間は以下の3つです！

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう♪♪