



ぶらむの里

日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日	
				回鍋肉 大根・シーチキンサラダ 巻麩・シメジの中華スープ リンゴ	チキンバターソテー・生野菜 味噌田楽 きゅうちゃん漬け ワカメの澄まし汁	豚肉すき焼き風 根菜と天ぶらの煮物 そうめんの澄まし汁 リンゴ	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
チキンの野菜巻きソテー・生野菜 青菜のチリメン炒め 具だくさん味噌汁 リンゴ *アップルケーキ	白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ きゅうちゃん漬け 玉子と玉ねぎの澄まし汁	ハンバーグ・温野菜 高菜炒め 大根の味噌汁 りんご	焼きぎょうざとキャベツの和え物 厚揚げと水菜の煮物 玉ねぎの中華スープ みかん	シラス入玉子焼き・キャベツの和え物 ふきの煮物 鶏 サツマイモの味噌汁	鶏の八宝菜 ちりめんおろし おたふく豆煮 玉子の味噌汁	鮭の塩焼き・おろしポン酢・生野菜 豚肉と玉ねぎ・しめじの玉子とじ おたふく豆煮 三つ葉とエノキの澄まし汁	お好み焼き ピーマン・エリンギのじゃこ炒め 大根の中華スープ リンゴ
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
チキンのトマト煮 ワカサギの南蛮漬け 巻麩とワカメの澄まし汁 リンゴ *バナナケーキ	赤魚の煮つけ・生野菜 ほうれん草と人参のお浸し きゅうちゃん漬け サツマイモの味噌汁	鰯の幽庵焼き・生野菜 ふわふわ玉子のデミグラスソース 玉ねぎの味噌汁 リンゴ	豚肉の梅しそ巻フライ・生野菜 ワカサギの南蛮漬け きゅうちゃん漬け えのきと巻麩の澄まし汁	白身魚の野菜たっぷり中華あんか け 鶏ムネと春菊の胡麻和え 沢庵の黒ゴマ エノキの味噌汁	スペイン風オムレツ・生野菜 ミートボールの黒酢あん きゅうちゃん漬け 大根の赤だし	ロール白菜・コンソメ煮 ハッシュドポテト あまご 具だくさん味噌汁	赤魚の酒蒸し・生野菜 玉ねぎのサラダ 鳴門金時甘露煮 エノキの赤だし
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
栗南瓜のフライ・生野菜 ワカサギの南蛮漬け 豆腐と薄揚げの味噌汁 リンゴ *オレンジゼリー	蒸ししゅうまい・生野菜 竹輪人参玉ねぎ・エリンギのきんぴ ら 白菜の漬物 巻麩の澄まし汁	鶏もものガーリックステーキ・生野菜 白菜とツナ昆布カニカマサラダ 蕪の甘酢漬け 人参大根の味噌汁	鯖のおろし煮・生野菜 ネギ入り出し巻き玉子 白菜漬け 筍の中華スープ	豚と大根のやわらか煮 キノコソテー 豆腐の味噌汁 オレンジゼリー	白菜と豚肉の煮物 青梗菜の和え物 胡麻昆布 花麩の澄まし汁	焼きうどん ブロッコリーと竹輪のおかか和え おにぎり 漬物 具だくさんの味噌汁	焼き餃子・生野菜 小松菜のとろみあん 椎茸・三つ葉の澄まし汁 パイナップル
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日昼	
ぶり大根s 小松菜ともやしのナム ル きゅうちゃん漬け しめじと大根の赤だし *バウムクーヘンとバナナケーキ	ローストチキンs じゃがハムサラダ オレンジゼリー オニオンスープ	厚揚げとキャベツのチャンプル ポテトグラタン 蕪の漬けもの 大根の味噌汁	マーボ白菜 ブロッコリーの胡麻和え サツマイモの味噌汁	おでん キャベツとしらすの和え物 とろろの澄まし汁 キウイ	鶏肉のトマト炒め 小松菜と白菜中華あん もやしの和風スープ みかん	鶏肉の豚のしぐれ煮 玉子豆腐・カニあん かぼちゃの味噌汁 リンゴ	鶏もものオレンジ焼きs 小松菜のお浸し 大根の醤油漬 け サツマイモの味噌汁

31日夜



年越しそば
おにぎり
キャベツとツナの
和え物