

3時	えびせん	チョコムース	黒糖ふ菓子	いちご	プリン	エクレア	マスカットゼリー
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 鰯の梅煮 オクラの梅肉和え 味噌汁(油揚げ・水菜) 白桃&ヤクルト	ご飯 かにつみれ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁(庄内麩・アサキ) キウイフルーツ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁(高野豆腐・舞茸) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 目玉焼き 卵の花 味噌汁(オツ麩・カワル) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 ニシンの甘露煮 豆のごまだれサラダ 味噌汁(サツマ芋・アサキ) みかん&ヤクルト	ご飯 がんも煮 とろろ 味噌汁(庄内麩・三つ葉) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草の柚子風味和え 味噌汁(水菜・玉ねぎ) 黄桃&ヤクルト
昼食	ご飯 豚生姜焼き いんげん胡麻和え 赤かっぱ漬け さつま汁	～大寒～ ご飯 寄せ鍋 茹で卵と青菜の胡麻味噌和え しば漬	～和風たらこスパゲティ～ 小松菜とコーンのソテー ハムサラダ コンソメスープ	ご飯 かじきの葱ソースかけ 五目豆煮 野沢菜漬け 清まし汁(長芋・アサキ)	チキンカレーライス 福神漬 アスパラサラダ りんごジュース	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 小松菜くるみ和え 奈良漬け 味噌汁(シジミ・カワル)	食パン フライ盛り合わせ ブロッコリーの明太サラダ カクテルゼリー クリーンスープ
夕食	ご飯 サケの塩焼き 湯豆腐 かぶの即席漬け 味噌汁(茄子・カワル)	菜飯 干草焼き 里芋のずんだ和え 茶福豆 清まし汁(ハクペソ・ミツバ)	ご飯 肉野菜塩炒め ごぼうの金平 白花豆煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ご飯 炒り鶏 大根のツナ和え もずく酢 味噌汁(厚揚げ・長葱)	ご飯 タラのもろみ焼き 茄子の生姜和え つぼ漬け せんべい汁	ご飯 カレイの煮付け 大根とホタテのサラダ 胡瓜の糠漬け 味噌汁(わさび菜・花麩)	ご飯 かじき鮓の金山時焼き もやしのごま酢和え 三色豆 清まし汁(白玉麩・長葱)
3時	白こしあん饅頭	～大寒～ 甘酒	星たべよ	パニラムース	～季節のお茶会～ ありあけ横浜ハーバー	チョコバウム	たい焼き
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 生揚げ煮 ポテトサラダ 味噌汁(フナ・長葱) パイン&ヤクルト	ご飯 里芋のそぼろ煮 カニ風味サラダ 味噌汁(豆苗・油揚げ) パイン&ヤクルト	ご飯 えびつみれ煮 ほうれん草ソテー 味噌汁(椎茸・カマ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 ウインナーソーセージ炒め煮 いんげん土佐和え 味噌汁(高野豆腐・アサキ) オレンジ	ご飯 茄子そぼろ煮 菜の花の湯葉和え 味噌汁(キャベツ・人参) 白桃&ヤクルト	ご飯 卵の花 ブロッコリーの醤油マヨ和え 味噌汁(青梗菜・油揚げ) みかん&ヤクルト	
昼食	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ Eビとキャベツのコールスロー 茶福豆 清まし汁(豆腐・カワル)	ご飯 マグロの刺身 春菊の白和え 桜漬け 吉野汁	ご飯 ～ハタハター夜干し～ 蕪のふろふき 白菜と鶏ささみの梅和え 清まし汁(ナメコ・アサキ)	山菜うどん 分葱の酢味噌和え 黒糖葛餅	ご飯 焼き餃子 野菜のナムル 杏仁豆腐 卵の中華スープ	ご飯 和風おろしハンバーグ 春雨サラダ きゅうりの即席漬け 味噌汁(茄子・長葱)	
夕食	ご飯 親子煮 オクラのゆかり和え 大根の即席漬け 味噌汁(アサキ・テマリ麩)	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のカレーソテー うぐいす煮豆 味噌汁(庄内麩・三つ葉)	ご飯 和風あんオムレツ ひじきサラダ しらすおろし 味噌汁(花麩・カワル)	ご飯 マルサの磯辺焼き さつま芋の甘煮 しそ昆布佃煮 味噌汁(オクラ・しめじ)	ご飯 鯛の煮付け 小松菜とハムの炒めもの うぐいす豆 味噌汁(渦巻き麩・長葱)	ご飯 太刀魚のレモン汁蒸し ワカメの和え物 桜漬け 清まし汁(えのき・アサキ)	
3時	いちごムース	抹茶水羊羹	ぼたぼた焼き	りんごタルト	丸ぼうろ	チョコクレープ	