



9日 (金)

ごはん
味噌汁(キャベツ、玉葱)
赤魚の酒蒸し
切干大根の炒め煮
白和え
オレンジ

23日 (金)

ごはん
味噌汁 (しめじ、油揚げ)
A: チキンカツ B: お好み焼き風オムレツ
がんもの煮物
アスパラのピーナツ和え
りんご



15日 (木)

小豆飯
赤だし汁 (若芽、葱)
鮭の柚子塩麹焼き
おせち3点盛
菜の花の辛子和え
おしるこ

こしょうがつ

小 正 月



30日 (金)

ごはん
コンソメスープ
シーフードシチュー
ビーンズサラダ
ほうれん草ソテー¹
マンゴー

都合により献立が変更になる場合がございます。

	9日	15日	23日	30日
エネルギー (kcal)	556	635	691 / 711	765
タンパク質 (g)	27.0	37.9	30.7 / 30	28.0
食 塩 (g)	4.6	5.1	3.7 / 3.6	4.9

● // 変更する際はご連絡をお願いいたします

前日16時までのご連絡であれば、キャンセル料は発生いたしません。それ以降は恐縮ですが、次回ご参加時にお支払いをお願いしております。

連絡先



担当: 大森老人ホーム 栄養 三瓶(さんpei)

栄養直通 3762-8790

ホーム代表 3762-8851



1月 カレンダー

2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 ランチ	10
11	12	13	14	15 ランチ	16	17
18	19	20	21	22	23 ランチ	24
25	26	27	28	29	30 ランチ	31

東北 歌う会



1月
13日(火)
27日(火)



1月
5日(月)
19日(月)
26日(月)



1月
未定