

今週のメニュー

平成31年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/7	月	・七草粥 ・だし巻き玉子 ・れんこん味噌きんぴら ・ミニおかめうどん ・フルーツ	・ポークピカタ ・さつま芋とりんごの煮物 ・レタスサラダ ・オニオンスープ ・ごはん	
1/8	火	・赤魚の干物 ・大根とこんにゃくの煮物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん	・鶏じゃがの塩煮 ・小松菜とじゃこのにんにく炒め ・白菜の浅漬け ・味噌汁 ・ごはん	
1/9	水	・ホットドッグ ・ミックスビーンズのカレー炒め ・水菜のサラダ ・コーンスープ 	・白身魚のオイスターソース炒め ・ニラ饅頭 ・もやしのラー油和え ・中華スープ ・ごはん	
1/10	木	・厚揚げと玉子の煮物 ・高菜の油炒め ・かぶのゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん	・ハヤシライス ・きのこソテー ・サラミサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	
1/11	金	・豚の味噌漬け焼き ・ひじきの煮物 ・漬物 ・すまし汁 ・ごはん	・鰯の竜田揚げ ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 ・五目炊き込みごはん ・おしるこ	

今週のメニュー

平成31年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/14	月	・ 炒り豆腐 ・ 小松菜とさつま揚げの煮物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 鯖のトマト煮 ・ 焼きしいたけ ・ かぶときゅうりのレモンマリネ ・ コンソメスープ ・ ごはん	
1/15	火	・ 松風焼 ・ ピーマンの焼き浸し ・ ピリ辛ねぎちくわ ・ すまし汁 ・ ごはん	・ ソース焼きそば ・ ささみとザーサイの和え物 ・ 餃子入リスープ ・ おにぎり 	
1/16	水	・ チーズトースト ・ ベーコンエッグ ・ ブロッコリーサラダ ・ 豆乳スープ ・ フルーツ	・ ごまチキンフライ ・ ほうれん草とツナのソテー ・ 白菜とハムのサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん	
1/17	木	・ さんまの蒲焼 ・ 青梗菜と高野豆腐の煮浸し ・ 焼海苔 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ 煮込みハンバーグ ・ キャロットラペ ・ ごぼうのポタージュ ・ ごはん ・ ヨーグルト	
1/18	金	・ 親子丼 ・ 刻み昆布煮 ・ 豆苗とカニカマの和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん	・ カツオのガーリックステーキ ・ 長芋の白煮 ・ カリフラワーの酢味噌和え ・ すまし汁 ・ ごはん	

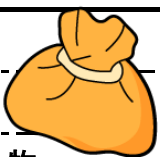
今週のメニュー

平成31年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
1/21	月	- 大豆と牛肉の甘辛炒め - かぶのポン酢漬け - 佃煮 - 味噌汁 - ごはん 	- カレーピラフのホワイトソースかけ - メンチカツ - 根菜サラダ - コンソメスープ - みかんのクラッシュゼリー	
1/22	火	- にしんそば - 春菊とベーコンのサラダ - 板わさ - 辛味もち	- 豚と玉ねぎの味噌炒め ※あったか梅豆腐 - 南瓜のごま和え - すまし汁 - ごはん	※温めた豆腐に刻んだ大葉と大きい梅干し1個をのせ、めんつゆをかけた料理
1/23	水	- ほうれん草と玉子の和風コロット - ミートボール - 漬物 - 味噌汁 - ごはん	- エビと豆腐の旨煮 - 豚レバーの唐揚げ - カクテキ - 玉子スープ - ごはん	
1/24	木	- 豚肉のしぐれ煮 - はんぺんの磯辺焼き - もやしと豆苗の和え物 - 味噌汁 - ごはん	- 鶏のオーロラソース焼き - ごぼうのペペロンチーノ - マカロニサラダ - オニオンスープ - ごはん	
1/25	金	- オムレツサンド - グリーンサラダ - ミネストローネ - ヨーグルト	- さわらの山椒煮 - 里芋の素揚げ - ニラのお浸し - 味噌汁 - ごはん	

今週のメニュー

平成31年 1～2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/28	月	・とろみ挽肉丼 ・温泉玉子 ・白菜のおかか和え ・漬物 ・味噌汁	・ポークスパイシー揚げ ・餃子の皮ピザ ・りんごサラダ ・コンソメスープ ・ごはん	
1/29	火	・鶏とかぶの和風煮 ・にんじんとツナの黒こしょう炒め ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん	・海鮮八宝菜 ・きのこのナムル ・ザーサイ ・ワカメスープ ・ごはん	
1/30	水	・じゃが芋とベーコンのグラタン ・レタスサラダ ・オニオンスープ ・ロールパン ・フルーツ	・豚肉と水菜のハリハリ鍋 ・ホタテの味噌焼き ・カリフラワーのマヨサラダ ・ごはん ・ヨーグルト	
1/31	木	・鯛の塩焼き ・玉子の巾着煮 ・青菜としめじの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	・鶏手羽のレモン風味焼き ・大豆とソーセージのトマト煮 ・茹でキャベツのサラダ ・ミルクスープ ・ごはん	
2/1	金	・鶏だし豆乳にゆうめん ・こんにゃくステーキ ・切干大根と納豆の和え物 ・混ぜごはん	・カジキの野菜あんかけ ・うずら玉子コロッケ ・ブロッコリーとカニカマの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん	