

今週のメニュー

令和2年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/6	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の干物 ・ 青菜とベーコンのソテー ・ かぶのゆかり和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉の味噌漬け焼き ・ 玉子巾着煮 ・ 根菜サラダ ・ すまし汁 ・ ごはん 	
1/7	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 七草粥 ・ 納豆だし巻き玉子 ・ 焼きたらこ ・ ミニきつねうどん ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚のチリソース ・ 焼き餃子 ・ もやしナムル ・ 中華スープ ・ ごはん 	
1/8	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムコーンマヨトースト ・ 玉子と野菜の炒め ・ 水菜のサラダ ・ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏手羽と里芋のしょうゆ煮 ・ 焼きビーフン ・ 春菊のくるみ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
1/9	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉じゃが ・ いんげんのごま和え ・ 佃煮 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ スズキのポテコーン焼き ・ 青梗菜とツナのソテー ・ マカロニサラダ ・ かぶとベーコンのスープ ・ ごはん 	
1/10	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目玉焼き ・ 小松菜とさつま揚げの煮物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ おでん ・ ほうれん草の磯和え ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ フルーツ 	

今週のメニュー

令和2年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/13	月	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と茄子の生姜炒め 大根とツナの煮物 納豆 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆具だくさんあんかけニラ玉丼 春巻 もやしとザーサイの和え物 中華スープ 	
1/14	火	<ul style="list-style-type: none"> ほっけ焼き キャベツとベーコンの炒め 焼海苔 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ鶏のおろし煮 ブロッコリーのガーリックソテー きゅうりの浅漬け 味噌汁 ごはん 	
1/15	水	<ul style="list-style-type: none"> 玉子サンド  ウインナーソテー ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のホイル焼き はんぺんの磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁 ごはん 	
1/16	木	<ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 水菜と油揚げの煮浸し 豆苗とカニカマの和え物 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> キーマカレー  かぼちゃコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ ごはん 	
1/17	金	<ul style="list-style-type: none"> 鶏玉子とじうどん 小松菜と桜えびの炒め物 かぶのポン酢漬け わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き がんもの含め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁  ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/20	月	<ul style="list-style-type: none"> ・三色そぼろ丼 ・豆苗炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・カキフライ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・小松菜のおろし和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/21	火	<ul style="list-style-type: none"> ・エビと豆腐の旨煮 ・きんぴら蓮根 ・キムチ納豆 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき入りハンバーグ ・きのこソテー ・大根サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/22	水	<ul style="list-style-type: none"> ・コロッケパン ・もやしのカレー炒め ・グリーンサラダ ・豆乳スープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と水菜のハリハリ鍋 ・大学芋 ・わかめの酢の物 ・ごはん ・ヨーグルト 	
1/23	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの照焼き ・切り干し大根煮 ・豆サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの中華味噌炒め ・揚げ焼売 ・春雨サラダ ・中華スープ ・ごはん 	
1/24	金	<ul style="list-style-type: none"> ・にらと竹輪の卵とじ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・☆鱈と長葱の和風グラタン ・アスパラソテー ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	

今週のメニュー

令和2年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/27	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナ入りスクランブル ・大根とこんにゃくの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・すき焼き風煮 ・エビと野菜のかき揚げ ・キャベツの塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/28	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ステーキ野菜あん ・ジャーマンポテト ・青菜としめじの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カジキの竜田揚げ ・里芋の煮っ転がし ・海藻サラダ ・味噌汁 ・牛肉としょうがの炊き込みご飯 	
1/29	水	<ul style="list-style-type: none"> ・トースト ・チキンクリーム煮 ・スクランブルエッグ ・きのこのマリネサラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のさつま芋の甘酢炒め ・エリンギのソテー ・くらげと胡瓜の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/30	木	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまの甘露煮 ・きくらげと卵の炒め ・小松菜のピーナツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・いんげんのバター炒め ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
1/31	金	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・ちくわの磯辺揚げ ・ほうれん草のお浸し ・おなかチーズおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の西京焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・白和え ・味噌汁 ・ごはん 	