

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

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

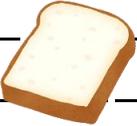
# 今週のメニュー

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

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