

# 今週のメニュー

令和3年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/4	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯖の山椒照り焼き</li> <li>・ 海老シューマイ</li> <li>・ 水菜と油揚げのお浸し</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 回鍋肉</li> <li>・ 豆腐の中華風旨煮</li> <li>・ なすとニラの炒め物</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
1/5	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉と白菜のミルフィーユ蒸し</li> <li>・ セリとベーコンの胡椒炒め</li> <li>・ 焼きたらこ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉のカレー風味唐揚げ</li> <li>・ 海鮮ビーフン</li> <li>・ わかめの酢の物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	
1/6	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ホットドッグ</li> <li>・ ブロccoliの玉子炒め</li> <li>・ チーズサラダ</li> <li>・ 豆乳スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクアパッツァ</li> <li>・ ラザニア</li> <li>・ キャロットラペ</li> <li>・ ビーンズスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	<p>※「アクアパッツァ」とは、白身魚をトマトやオリーブなどと一緒に白ワインで煮込む料理のこと。</p>
1/7	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 七草粥</li> <li>・ 桜えび入りだし巻き卵</li> <li>・ 佃煮</li> <li>・ ミニわかめそば</li> <li>・ フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏手羽と大根の甘辛煮</li> <li>・ ちくわと小松菜の土佐炒め</li> <li>・ 春菊のピーナッツ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
1/8	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鰻の梅風味焼き</li> <li>・ じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>・ キャベツとツナの和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハッシュドビーフ</li> <li>・ かぼちゃのパン粉焼き</li> <li>・ かぶのコンソメ煮</li> <li>・ コーンスープ</li> <li>・ ライス</li> </ul> 	

# 今週のメニュー

令和3年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と茄子の生姜炒め</li> <li>焼きさつま揚げ</li> <li>納豆</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の和風あんかけ丼</li> <li>春巻</li> <li>オクラと湯葉の和え物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
1/12	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけのみりん焼き</li> <li>ピーマンの焼き浸し</li> <li>粉ふき芋</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鶏チリ</li> <li>ほうれん草としらすのゴマ油炒め</li> <li>三色ナムル</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	
1/13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>目玉焼き</li> <li>ウインナーソテー</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>野菜スープ</li> <li>トースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅しそロールカツ</li> <li>きのこのそぼろ炒め</li> <li>ごぼうの胡麻和え</li> <li>すまし汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	
1/14	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め</li> <li>高野豆腐の玉子とじ</li> <li>五目大豆煮</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトとモッツアレラのパスタ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>セロリとパプリカのマリネ</li> <li>生ハムのブルスケッタ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	
1/15	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>さつま芋の甘煮</li> <li>キャベツの磯和え</li> <li>焼きおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のホイル焼き</li> <li>豚肉とインゲンのたらこ炒め</li> <li>ぬた和え</li> <li>味噌汁</li> <li>炊き込みごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和3年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/18	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のしぐれ煮</li> <li>はんぺんの磯辺焼き</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の葱塩焼き</li> <li>筑前煮</li> <li>小松菜の明太和え</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul> 	
1/19	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の煮付け</li> <li>こんにゃくステーキ</li> <li>おろし納豆</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>イカとにんにくの芽のスタミナ炒め</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>ごはん</li> </ul> 	
1/20	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそばパン</li> <li>花野菜のグラタン</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>トマトスープ</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの生姜鍋</li> <li>大和芋のふわふわ揚げ</li> <li>ポイルあさりの酢味噌和え</li> <li>大根の菜飯</li> </ul>	
1/21	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のマスタード焼き</li> <li>山芋の肉みそがけ</li> <li>根菜の炒り煮</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライのレモンバターソース</li> <li>アスパラの豚バラ巻き</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>ごぼうのポターージュスープ</li> <li>洋風炊き込みご飯</li> </ul> 	
1/22	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>にらと竹輪の卵とじ丼</li> <li>もやしとハムの和え物</li> <li>漬物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚カルビ焼き</li> <li>ピーマンときのこの炒め物</li> <li>水菜とカニカマのサラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>ごはん</li> </ul> 	

# 今週のメニュー

令和3年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/25	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むねのチーズ焼き</li> <li>・さつま芋と切昆布の煮物</li> <li>・佃煮</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>	
1/26	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛の塩焼き</li> <li>・にんじんとツナの黒胡椒炒め</li> <li>・温泉卵</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・クラムチャウダー</li> <li>・ライス</li> </ul> 	
1/27	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・スモークチキン</li> <li>・トマトのマリネサラダ</li> <li>・ロールパン</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏と舞茸の天ぷら</li> <li>・大根と帆立の煮物</li> <li>・茄子の生姜炒め</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/28	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>・白和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胡瓜と豚肉の中華炒め</li> <li>・棒棒鶏風サラダ</li> <li>・ピーマンのナムル</li> <li>・玉子スープ</li> <li>・レタスチャーハン</li> </ul>	
1/29	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏だしにゆうめん</li> <li>・ちくわの甘辛炒め</li> <li>・納豆和え</li> <li>・高菜混ぜご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ポークストロガノフ</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・アスパラのサラダ</li> <li>・バターライス</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul> 	