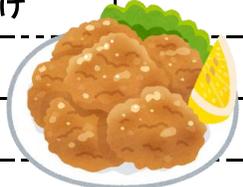


今週のメニュー

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

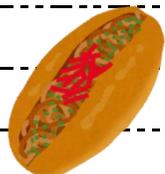
今週のメニュー

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

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

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