

今週のメニュー

令和4年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/3	月	<ul style="list-style-type: none"> ・お雑煮 ・ミニおせち ・黒豆・紅白かまぼこ・なます ・栗きんとん・プリの梅照り焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ☆和風ミートローフ ・青のりポテト ・海藻サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/4	火	<ul style="list-style-type: none"> ・カニ玉子炒め ・白菜と油揚げの煮浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の辛子味噌焼き ・筑前煮 ・春菊のおかか和え ・すまし汁 ・ごはん 	
1/5	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・ポイルウインナー ・グリーンサラダ ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラとキャベツの塩だれ炒め ・揚餃子 ・ほうれん草のナムル ・中華スープ ・ごはん 	
1/6	木	<ul style="list-style-type: none"> ・炒り豆腐 ・さつまいものレモン煮 ・ブロッコリーのしらす和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕漬け焼き ・れんこんのピリ辛炒め ・水菜ともやしの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/7	金	<ul style="list-style-type: none"> ・月見うどん ・かき揚げ ・かぶの浅漬け ・七草がゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツカレー ・コンビサラダ ・コンソメスープ ・フルーツヨーグルト 	

今週のメニュー

令和4年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/10	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・小松菜とコーンのソテー ・長芋のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジのガーリックムニエル ・ごぼうの洋風きんぴら ・アボカドサラダ ・クリームスープ ・ごはん 	
1/11	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏南蛮そば ・厚揚げの生姜煮 ・カリフラワーの酢味噌和え ・焼きおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛バラ大根 ・茶碗蒸し ・白菜のゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/12	水	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉ともやしの玉子炒め ・菜の花のごま和え ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビマヨ ・中華風温奴 ・きゅうりとザーサイの和え物 ・ワンタンスープ ・ごはん 	
1/13	木	<ul style="list-style-type: none"> ☆野菜としらすのパンケーキ ・蒸し鶏サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークソテー おろしソース ・切昆布の煮物 ・かぶの和風サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/14	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけのみりん焼き ・里芋のそぼろ煮 ・キャベツと人参のドレッシング和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のトマト鍋 ・ピクルス ・メごはん・チーズ ・フルーツ 	

今週のメニュー

令和4年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/17	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーと青菜のソテー ・さつまあげとれんこんの煮物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・砂肝の塩こしょう炒め ・たたききゅうり ・茶飯 	
1/18	火	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きししゃも ・大根のそぼろ炒め ・水菜と海苔のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルフィーユカツ ・白菜とツナの炒め煮 ・里芋の梅和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/19	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏だし豆乳にゆうめん ・厚焼玉子 ・かぶの柚香和え ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバのレモンソテー ・アボカドのチーズ焼き ・ホットサラダ ・トマトスープ ・ごはん 	
1/20	木	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉ときのこのしぐれ煮 ・ブロッコリーとじゃこの和え物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とピーマンの中華炒め ・チンゲン菜と豆腐の旨煮 ・もやしの中華サラダ ・ニラ玉スープ ・ごはん 	
1/21	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムサンド ・レタスサラダ ・肉団子のスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラのホイル焼き ・南瓜の煮物 ・キャベツの塩昆布和え ・豚汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和4年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/24	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜炒め ・春菊のポン酢和え ・焼きのり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の唐揚げ ・切干大根の煮物 ・ほうれん草とカニカマの和え物 ・しじみの味噌汁 ・ごはん 	
1/25	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナオムレツ ・人参のフレンチサラダ ・クラムチャウダー ・ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーのおろし煮 ・焼き里芋 ・ひじきと水菜のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/26	水	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げのねぎ味噌焼き ・豆苗とベーコンのソテー ・ごぼうサラダ ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛カルビ炒め ・ニラまんじゅう ・白菜とわかめの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
1/27	木	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・こんにゃくの甘辛煮 ・漬物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・イカ明太子スパゲッティ ・蒸し鶏のサラダ ・コンソメスープ ・フランスパン 	
1/28	金	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんチーズ焼き ・キャベツとひき肉のオイスターソース炒め ・小松菜の辛子和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の醤油麴焼き ・かぶのくず煮 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

令和4年 1～2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/31	月	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすトースト ・スクランブルエッグ ・グリーンサラダ ・オニオンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・豆腐のきのこあんかけ ・キムチ ・ワカメスープ 	
2/1	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の黒こしょう炒め ・長芋の照り焼き ・桜えびとブロッコリーの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カキとほうれん草のグラタン ・オニオンリング ・ハムサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
2/2	水	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆オムレツ ・れんこんのきんぴら ・白菜サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の竜田揚げ ・しらたきのおかか炒め ・ブロッコリーのマヨポン和え ・味噌汁 ・ごはん 	
2/3	木	<ul style="list-style-type: none"> ・肉味噌うどん ・ちくわの磯辺揚げ ・かぶの甘酢和え ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのにんにく照り焼き ・五目豆 ・ほうれん草のなめたけ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
2/4	金	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの塩焼き ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの塩もみ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽元のスープカレー ・大根サラダ ・ごはん ・フルーツゼリー 	