

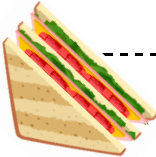
今週のメニュー

令和5年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/2	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 ・伊達巻・プリの照り焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏の松風焼 ・筑前煮 ・茶碗蒸し ・味噌汁 ・ごはん 	
1/3	火	<ul style="list-style-type: none"> ・炒り豆腐 ・チンゲン菜のお浸し ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・セロリとパプリカのソテー ・シーフードサラダ ・コーンスープ ・ごはん 	
1/4	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムエッグ ・じゃが芋のひき肉炒め ・かぶのサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・石狩鍋 ・砂肝の塩こしょう炒め ・ラーメン ・フルーツ 	
1/5	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・ポイルウインナー ・豆のサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ炒め ・さつま芋のバターソテー ・温奴 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/6	金	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬきうどん ・ちくわの天ぷら ・七草がゆ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・カツオの竜田揚げ ・大根とさつま揚げの煮物 ・白菜のゆずこしょう和え ・味噌汁 ・ごはん 	


今週のメニュー

令和5年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/9	月	<ul style="list-style-type: none"> ・BLTサンド ・玉子サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の柳川煮 ・れんこんチップス ・かぶの浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	
1/10	火	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす納豆 ・豚とごぼうの炒め物 ・大根のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラの中華蒸し ・揚シューマイ ・ぜんまいのナムル ・ザーサイスープ ・ごはん 	
1/11	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏だしにゆうめん ・わかめサラダ ・茶めし ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークソテー ・五目巾着の煮物 ・きゅうりの梅かつお和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/12	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナじゃが ・厚揚げのチーズ焼き ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とれんこんのピリ辛炒め ・南瓜の甘煮 ・もやしとちくわの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/13	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豚と白菜のポン酢炒め ・小松菜のごま和え ・焼のり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライカレー ・コンビサラダ ・セロリのピクルス ・野菜スープ 	

今週のメニュー

令和5年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/16	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 二色丼 ・ れんこんステーキ ・ 味噌汁 ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚カツ ・ ひじきの煮物 ・ 小松南のお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
1/17	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ししゃもの南蛮漬け ・ 白菜とわかめの和え物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏のスパイス焼き ・ 大根とさつま揚げのオイスター炒め ・ きゅうりのキムチ和え ・ 中華スープ ・ ごはん 	
1/18	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ クラムチャウダー ・ はんぺんチーズ焼き ・ コンビサラダ ・ ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カジキのソテー 梅肉ソース ・ 里芋とイカの煮物 ・ もやしの塩昆布和え ・ 味噌汁 ☆ 鶏とごぼうのおこわ 	
1/19	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ キャベツとウインナーの炒め物 ・ かぶのそぼろあん ・ 佃煮 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミートソーススパゲティ ・ ミニチキンカツ ・ アボカドサラダ ・ コンソメスープ ・ フランスパン 	
1/20	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 納豆オムレツ ・ 雷こんにゃく ・ 水菜とじゃこの和風和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の煮付け ・ 春雨炒め ・ 南瓜のサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	

今週のメニュー

令和5年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/23	月	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこの玉子ソテー ・野菜のベーコン巻き ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・かきとほうれん草のグラタン ・メンチカツ ・レタスサラダ ・トマトスープ ・ごはん 	
1/24	火	<ul style="list-style-type: none"> ・肉そば ・カリフラワーの酢味噌和え ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏と大根の煮物 ・しらたきのピリ辛炒め ・チンゲン菜のピーナッツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/25	水	<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉 ・ニラもやし炒め ・高菜漬け ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの豆板醤焼き ・厚揚げと玉ねぎのそぼろ煮 ・長芋のわさびしょうゆかけ ・すまし汁 ・ごはん 	
1/26	木	<ul style="list-style-type: none"> ・白身フライサンド ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・切昆布の煮物 ・和風ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/27	金	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の梅照り焼き ・ピーマンのじゃこ炒め ・なめたけおろし ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・チーズの磯辺焼き ・白菜とツナのサラダ ・オニオンスープ 	

今週のメニュー

令和5年 1~2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/30	月	<ul style="list-style-type: none"> ・とん平焼き ・ブロッコリーのカニカマあんかけ ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のマスタード焼き ・れんこんの洋風きんぴら ・パスタサラダ ・豆乳スープ ・ごはん 	
1/31	火	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子マヨトースト ・ハムと野菜のカレーソテー ・コーンサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の塩唐揚げ ・白菜の煮浸し ・もやしのラー油和え ・味噌汁 ・ごはん 	
2/1	水	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの開き ・人参しりしり ・ほうれん草とえのきの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆春雨 ・豆腐のエビあんかけ ・ザーサイの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
2/2	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・キャベツとピーマンの味噌炒め ・グリーンサラダ ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・もつ鍋 ・わかめときゅうりのごま酢和え ・×ごはん ・フルーツ 	
2/3	金	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏天うどん ・水菜のサラダ ・おにぎり ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの塩焼き ・五目煮豆 ・かぶのわさびマヨ和え ・味噌汁 ・ごはん 	