

# 今週のメニュー

令和6年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/1	月	 <p>あけまして おめでとうございます</p>		
1/2	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お雑煮</li> <li>・ミニおせち</li> <li>・黒豆・紅白かまぼこ・なます</li> <li>・伊達巻・ブリの照り焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・松風焼</li> <li>・れんこんとさつまいもの炒め物</li> <li>・春菊のお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・炊き込みご飯</li> </ul>	
1/3	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめうどん</li> <li>・千種焼</li> <li>・漬物</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーの煮付け</li> <li>・焼きかぶのそぼろあんかけ</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/4	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミックスサンド</li> <li>・ポトフ</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・里芋とイカの煮物</li> <li>・パスタサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/5	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ともやしの炒め物</li> <li>・南瓜とツナのマヨネーズ焼</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・ギョーザ</li> <li>・ほうれん草のナムル</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	

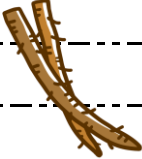
# 今週のメニュー

令和6年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/8	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆鶏と生姜の中華粥</li> <li>・出し巻き玉子</li> <li>・かぶのゆかり和え</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の牛肉巻き</li> <li>・厚揚げの煮物</li> <li>・小松菜のおろし和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/9	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもの南蛮漬け</li> <li>・南瓜の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担々麺</li> <li>・カニシューマイ</li> <li>・チャーシューともやしの和え物</li> <li>・ミニチャーハン</li> </ul>	
1/10	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ </li> <li>・キャベツのソテー</li> <li>・いんげんとツナのサラダ</li> <li>・ロールパン</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの南部焼き</li> <li>・じゃがいもの金平</li> <li>・ニラの酢味噌和え</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/11	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんもの煮物</li> <li>・豆苗の豚肉巻き</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏と白菜のポン酢炒め</li> <li>・れんこんのはさみ焼き</li> <li>・まいたけの塩昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/12	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のゆずこしょう炒め</li> <li>・納豆</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老クリームシチュー</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・わかめサラダ</li> <li>・チキンライス</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和6年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/15	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハムチーズサンド</li> <li>・ ス克蘭ブルエッグ</li> <li>・ グリーンサラダ</li> <li>・ コーンスープ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タラチリ鍋</li> <li>・ こんにゃくステーキ</li> <li>・ 長いもの酢の物</li> <li>・ メごはん</li> </ul>	
1/16	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉じゃが</li> <li>・ ごぼうの甘酢炒め</li> <li>・ 焼のり</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハンバーグ きのこデミソース</li> <li>・ 白菜のトマト煮</li> <li>・ ブロッコリーと玉子のサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
1/17	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お麩の玉子とじ</li> <li>・ キャベツの生姜和え</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の和風ムニエル</li> <li>・ もやしのペペロンチーノ風炒め</li> <li>・ ほうれん草とカニカマの和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
1/18	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おかめうどん</li> <li>・ 油揚げのマヨしょうゆ焼き</li> <li>・ きゅうりのピリ辛和え</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 油淋鶏</li> <li>・ ひじき煮</li> <li>・ かぶときゅうりの柚香和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
1/19	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いわしの塩焼き</li> <li>・ さつまいもの甘辛煮</li> <li>・ 水菜と大根のごま和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビーフカレー</li> <li>・ シーザーサラダ</li> <li>・ オニオンスープ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和6年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/22	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆チャーハン</li> <li>・こんにゃくのピリ辛煮</li> <li>・きゅうりの梅おかか和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カキフライ</li> <li>・春雨の旨煮</li> <li>・白菜の浅漬</li> <li>・さつま汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	
1/23	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール</li> <li>・温野菜サラダ</li> <li>・小松菜とコーンのソテー</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンマカロニグラタン</li> <li>・海老カツ</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・パン</li> </ul>	
1/24	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の粕漬焼き</li> <li>・大根と人参の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロースー</li> <li>・中華風茶碗蒸し</li> <li>・水菜ともやし中華和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/25	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドッグ</li> <li>・蒸し鶏のサラダ</li> <li>・かぶのスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サバとトマトのパン粉焼き</li> <li>・ごぼうのしぐれ煮</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/26	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・いんげんとソーセージの炒め物</li> <li>・豆苗のサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・かぶとさつまあげの煮物</li> <li>・れんこんのごまマヨ和え</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和5年 1~2月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/29	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきあげそば</li> <li>・玉子豆腐</li> <li>・キャベツのごま和え</li> <li>・ミニしらす丼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ鍋</li> <li>・ニラチヂミ</li> <li>・メンマの和え物</li> <li>・ラーメン</li> </ul>	
1/30	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の生姜炒め</li> <li>・もやしときゅうりの和え物</li> <li>・佃煮</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラと豆腐の揚げ出し</li> <li>・里芋の味噌マヨ焼き</li> <li>・小松菜のピーナッツ和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
1/31	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とん平焼き</li> <li>・大根とツナの煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のバジルソース焼き</li> <li>・三色ピーマンのソテー</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・豆乳スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/1	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザトースト</li> <li>・粉ふき芋</li> <li>・ハムサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・銀ムツの煮物</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・春菊の磯和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
2/2	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の照り焼き</li> <li>・白菜の煮物</li> <li>・ささみと水菜の和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆カレー</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	