

今週のメニュー

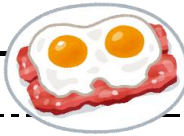
令和7年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/6	月	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの幽庵焼き ・黒豆 ・なます ・雑煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の竜田揚げ ・切昆布の煮物 ・かぶの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/7	火	<ul style="list-style-type: none"> ・七草がゆ ・五目玉子焼き ・梅れんこん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆サバの香味蒸し ・ビーフン炒め ・もやし中華和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/8	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムサンド ・豆苗とささみのソテー ・トマトサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚と長芋の塩炒め ・おからの煮物 ・小松菜のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/9	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ピリ辛春雨スープ ・シューマイ ・ザーサイ ・おにぎり ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のタルタル焼き ・里芋の煮物 ・白菜の和風サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/10	金	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とピーマンの炒め物 ・ごぼうのおかか煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子と南瓜のクリームシチュー ・はんぺん磯辺フライ ・レタスサラダ ・ごはん ・フルーツ 	

今週のメニュー

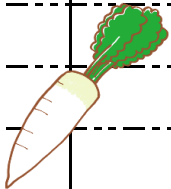
令和7年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/13	月	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・ごぼうの豚バラ肉巻き ・なめこおろし ・混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のピカタ ・五目炒め ・砂肝のねぎポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/14	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・もやしソテー ・ほうれん草のピーナッツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・春巻 ・しらたきの中華サラダ ・中華スープ ・ごはん 	
1/15	水	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・納豆和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・きのこのガーリックソテー ・きゅうりの酢の物 ・味噌汁 ・ひじきごはん 	
1/16	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・玉子と青菜のソテー ・キャベツのサラダ ・コーンスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き ・大根の煮物 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/17	金	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きししゃもの南蛮漬け ・水菜とちくわの和え物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターチキンカレー ・豆サラダ ・さつまいものレモン煮 ・フルーツ 	




今週のメニュー

令和7年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/20	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏の味噌焼き ・ 小松菜と油揚げの煮浸し ・ ごぼうサラダ ・ すまし汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ トンカツ ・ 春雨と白菜の旨煮 ・ ほうれん草のお浸し ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
1/21	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ けんちんそば ・ 温泉玉子 ・ かぶの浅漬け ・ おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ サンマの蒲焼 ・ 長芋の肉巻き揚げ ・ ねぎとわかめの酢味噌和え ・ 沢煮椀 ・ ごはん 	
1/22	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんもの煮物 ・ 豆苗とハムの炒め物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プルコギ ・ チヂミ ・ もやしナムル ・ わかめスープ ・ ごはん 	
1/23	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナの玉子とじ ・ ピーマンとちくわのカレー炒め ・ 焼のり ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チキンソテー マヨレモンソース ・ 大根のコンソメ煮 ・ シーザーサラダ ・ 豆乳スープ ・ ごはん 	
1/24	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ コロッケパン ・ ボイルウィンナー ・ グリーンサラダ ・ ミネストローネ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 海鮮あんかけチャーハン ・ れんこんもち ・ キムチ ・ 味噌汁 	

今週のメニュー

令和7年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/27	月	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆オムレツ ・かぶのカニあんかけ ・きゅうりの梅肉和え ・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 ・手羽先の唐揚げ ・りんごサラダ ・オニオンスープ ・ごはん 	
1/28	火	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋のそぼろ炒め ・焼さつまあげ ・チンゲン菜の塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚と白菜のミルフィーユ鍋 ・里芋のごまだレ ・れんこんサラダ ・めうどん 	
1/29	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・ごぼうのピリ辛煮 ・水菜とえのきの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の梅照焼き ・大豆とこんにゃくの煮物 ・春菊とえのきの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/30	木	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ときのこのにゆうめん ・厚揚げとピーマンの味噌炒め ・漬物 ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラのチリソース ・水ギョーザ ・もやしとニラの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
1/31	金	<ul style="list-style-type: none"> ・スクランブルエッグサンド ・ハムサラダ ・ブロッコリーのマヨネーズ焼き ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・キャベツとえびのにんにく炒め ☆人参のおかかチーズ和え ・味噌汁 ・ごはん 	