

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
1/5	月	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめうどん ・ちくわ天 ・大根の甘酢和え ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・松風焼 ・れんこんとさつまいもの炒め物 ・春菊のお浸し ・味噌汁 ・炊き込みご飯 	
1/6	火	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りスクランブルエッグ ・豚とごぼうのしぐれ煮 ・豆苗の和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの煮付け ・ピーマンのカレーそぼろ炒め ・白菜のおかか和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/7	水	<ul style="list-style-type: none"> ・七草がゆ ・さわらの塩焼き ・なすの味噌炒め ・きゅうりの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・ギョーザ ・ほうれん草のナムル ・中華スープ 	
1/8	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ミックスサンド ・ポトフ ・キャベツサラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ ・里芋とイカの煮物 ・パスタサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/9	金	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ともやしの炒め物 ・南瓜とツナのマヨネーズ焼 ・焼のり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・海老クリームシチュー ・メンチカツ ・わかめサラダ ・チキンライス 	

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
1/12	月	・かに玉 ・鶏とキャベツの炒め物 ・かぶのゆかり和え ・味噌汁 ・ごはん	・野菜の牛肉巻き ・厚揚げの煮物 ・小松菜のおろし和え ・味噌汁 ・ごはん	
		・ししゃもの南蛮漬け ・南瓜の煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん	・担々麺 ・カニシューマイ ・チャーシューともやしの和え物 ・ミニチャーハン	
		・ポトフ ・いんげんとツナのサラダ ・ロールパン ・フルーツ	・さわらの南部焼き ・じゃがいもの金平 ・ニラの酢味噌和え ・かきたま汁 ・ごはん	
		・がんものの煮物 ・豆苗の豚肉巻き ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん	・鶏と白菜のポン酢炒め ・れんこんのはさみ焼き ・まいたけの塩昆布和え ・味噌汁 ・ごはん	
		・豚肉のゆずこしょう炒め ・納豆 ・コーンサラダ ・味噌汁 ・ごはん	☆サバカレー ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	
1/16	金			

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
1/19	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムチーズサンド ・グリーンサラダ ・コーンスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラチリ鍋 ・こんにゃくステーキ ・長いもの酢の物 ・メごはん 	
1/20	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉じゃが ・ごぼうの甘酢炒め ・焼のり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ きのこデミソース ・白菜のトマト煮 ・ブロッコリーと玉子のサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
1/21	水	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩の玉子とじ ・キャベツの生姜和え ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の和風ムニエル ・もやしのペペロンチーノ風炒め ・ほうれん草とカニカマの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
1/22	木	<ul style="list-style-type: none"> ・おかめうどん ・油揚げのマヨしょうゆ焼き ・きゅうりのピリ辛和え ・混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・ひじき煮 ・春雨サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/23	金	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの塩焼き ・さつまいもの甘辛煮 ・水菜と大根のごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ塩豚丼 ・かぶとさつまあげの煮物 ・れんこんのごまマヨ和え ・味噌汁 	

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備 考
1/26	月	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆チャーハン ・こんにゃくのピリ辛煮 ・きゅうりの梅おかか和え ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・カキフライ ☆白菜と春雨の旨煮 ・いんげんの磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/27	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・温野菜サラダ ・小松菜とコーンのソテー ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンマカロニグラタン ・キャベツサラダ ・コンソメスープ ・パン 	
1/28	水	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕漬焼き ・大根と人参の煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロースー ・中華風茶碗蒸し ・水菜ともやしの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
1/29	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・蒸し鶏のサラダ ・かぶのスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの照焼き ・ふろふき大根 ・海藻サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/30	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・いんげんとソーセージの炒め物 ・トマトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフカレー ・シーザーサラダ ・オニオンスープ ・フルーツ 	