

1/6～1/12メニュー

1/1～1/5はお休みさせて頂きます

	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月
朝食	だし巻きたまご 切干大根和風カレー煮 里芋煮	ほうれん草ソテー ピーマン味噌炒め	魚塩焼き つきこんきんぴら 漬物	キャベツ玉子ソテー ひじき白和え	炒り豆腐 かぼちゃ甘煮	油揚げの玉子とじ 白菜とネギのお浸し	オムレツ カレージャーマンポテト
昼食	ハンバーグおろしソース ピーマンソテー ポテトサラダ	赤魚のネギ味噌焼き ナス甘辛炒め チングン菜ごま和え	鶏の磯辺揚げ 小松菜のチャプチェ もやしと人参の海苔和え	豚肉オイスター炒め コロッケ 小松菜中華和え	カニ足フライツナタルソース ボロネーゼペンネ わかめのごま酢和え	野菜ラーメン 春巻き 杏仁豆腐	麻婆茄子 水餃子 春雨和風ソテー
夕食	鶏の照り焼き キャベツソテー わかめのさっぱり和え	甘だれメンチカツ丼 ひじきと切干のサラダ 福神漬	厚揚げときのこの玉子とじ 大根塩だれ炒め 南瓜サラダ	キーマカレー 切干大根ごママヨサラダ 揚げさつま芋	豚肉と彩り野菜の中華炒め 焼壳 れんこんきんぴら	煮魚 里芋生姜あんかけ ほうれん草とひじきのごま味噌和え	鶏肉と白菜の鍋風 フライ 3色ピーマンナムル

1/13～1/19メニュー

	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月
朝食	じゃが芋ケチャップソテー 枝豆サラダ	目玉焼き ほうれん草ガーリック炒め ワインナー	ひじき炒り豆腐 南瓜いとこ煮	魚のゆかり焼き 人参とひじきの白和え	チングン菜と厚揚げのそぼろ煮 切干大根とほうれん草のナムル	魚磯辺焼き 大根の煮物	ナス味噌炒め ほうれん草白和え
昼食	味噌カツ丼 きんぴらごぼう 漬物	ポークチャップ ジャーマンポテト いんげんゆかり和え	鶏竜田揚げ ナスポン酢和え 白菜と昆布の和え物	牛丼 ナス生姜煮 紅生姜	エビフライ & 白身フライ 春雨黒ゴマ担担麺 れんこんハニーマスター	きつねそば 青菜の和え物 おはぎ	ビーフシチュー キャベツのサラダ 焼きとうもろこし風
夕食	白身魚トマト香味ソース 白菜のスープ煮 もやしニラ炒め	フライ盛り合わせ キャベツソテー カリフラワーマヨ和え	豚ソテーオニオンソース 里芋青のりサラダ キャロットラペ	焼きそば カリフラワー甘酢和え 塩バターさつま芋	赤魚生姜煮 炊き合わせ (こんにゃく・人参・オクラ) 青菜の和え物	ハンバーグ キャベツ塩だれ炒め ポテトサラダ	鶏の唐揚げ野菜ソース つきこんたらこソテー 大根サラダ

1/20～1/26メニュー

	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月
朝食	いんげんと豚肉のソテー もやしごま酢和え	ニラ玉豆腐 ひじき煮	魚洋風焼き <small>カリフラワーとブロッコリーのたらこソテー</small>	オムレツ ポテトサラダ	八宝菜 プロッコリー中華和え	煮魚 青菜の和え物 ふりかけ	目玉焼き カリフラワーソテー ワインナー
昼食	豚大根煮 白菜と人参のネギ塩炒め 小松菜和え物	酢鶏 揚げ餃子 チンゲン菜中華煮	天ぷらうどん 小松菜わさび和え 甘辛バター南瓜	豚肉の生姜炒め ナスつゆ浸し キャベツの和え物	アジフライ玉子タルタル ポパイソテー ナス酢味噌和え	ソースカツ丼 いんげんと人参のごま和え 無限白菜	魚塩焼き フライ わかめ和風煮
夕食	麻婆茄子大根 チヂミ もやしとキャベツのナムル	チャーシュー丼 白菜お浸し ごま団子	牛肉の野菜炒め 若竹煮 <small>切干大根とツナの塩昆布サラダ</small>	白身魚マヨネーズ焼き ピーマンソテー 塩バターさつま芋	煮込みハンバーグ 豆腐とわかめのサラダ ゆでとうもろこし	和風カレー 春雨マヨサラダ ゼリー	牛肉玉子とじ丼 チンゲン菜ごま和え 漬物

1/27～1/31メニュー

	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土		
朝食	里芋ペーコンソテー 大豆とひじきのサラダ	チンゲン菜と豆腐のあんかけ 南瓜小豆煮	大根のクリーム煮 海鮮中華ソテー	肉団子ケチャップ煮 ほうれん草サラダ	だし巻きだまご キャベツ和え物 昆布佃煮		
昼食	豚肉の香味味噌炒め たらこピーフン 水菜のごま和え	フライ盛り合わせ (エビカツ・チキンカツ) ナス甘辛炒め ひじき中華和え	小松菜と豚肉のスタミナ炒め じゃがバター いんげんおかかマヨ和え	白身魚唐揚げ ひじきそぼろ煮 春雨の酢の物	ハンバーグ和風おろし 塩バターれんこん ポテトサラダ		
夕食	鶏の照り焼き ちくわ磯辺天 ひじき白味噌和え	回鍋肉 もやしにらソテー ネギのぬた和え	鶏の唐揚げ 大豆ドライカレー おろし和え	豚丼 小松菜ごま和え さつま芋甘煮	魚磯辺焼き いんげん洋風ソテー 切干大根と水菜のごまマヨ和え		