



# 1月の食事メニュー



|     | 月                                                  | 火                                          | 水                                                      | 木                                        | 金                                               | 土                                            |
|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 日付  | 16                                                 | 17                                         | 18                                                     | 19                                       | 20                                              | 21                                           |
| 行事  |                                                    |                                            |                                                        |                                          |                                                 |                                              |
| 昼食  | ご飯<br>チキンのマレンゴ風<br>ピーナツ和え(ほうれん草)<br>清汁(えのき)<br>いちご | ご飯<br>南部焼き<br>中華サラダ<br>清汁(うずら)<br>みかん      | ご飯<br>中華風ローストチキン<br>海鮮サラダ<br>清汁(卵豆腐菜の花)<br>バナナ         | ご飯<br>鰯のムニエル<br>ピーマンの鰹節和え<br>きのこ汁<br>バナナ | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>茄子華風和え<br>清汁(かまぼこ)<br>みかん      | ご飯<br>紅鮭の塩焼き<br>コールスローサラダ<br>豚汁<br>バナナ       |
| おやつ | 和菓子                                                | シルキーコッタ                                    | 蒸饅頭                                                    | 和菓子                                      | 和菓子                                             | 和菓子                                          |
| 夕食  | ご飯<br>魚の味噌漬け焼き<br>シーチキンサラダ<br>かき玉汁                 | ご飯<br>茄子の味噌炒め(挽肉)<br>しらすサラダ<br>清汁(大根葉)     | ご飯<br>豆腐のステーキ<br>ほうれん草の卵和え<br>清汁(かにかまぼこ)               | ご飯<br>鶏肉味噌炒め<br>ほうれん草の胡麻よごし<br>五目汁       | カレーライス<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>コンソメスープ(玉ねぎ)<br>福神漬  | ご飯<br>八宝菜<br>五目煮豆<br>清汁(ほうれん草)               |
| 日付  | 23                                                 | 24                                         | 25                                                     | 26                                       | 27                                              | 28                                           |
| 行事  |                                                    |                                            |                                                        |                                          |                                                 |                                              |
| 昼食  | ご飯<br>磯辺焼き<br>人参のきんぴら<br>清汁(焼き麩)<br>ネーブル           | 牛丼<br>鮭マリネ<br>清汁(ほうれん草)<br>野沢菜漬<br>みかん     | ご飯<br>白身魚のﾋﾞｼﾞｮｯﾄｰｽかけ<br>きのこ大豆サラダ<br>かき玉汁<br>フルーツヨーグルト | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ポテトサラダ<br>きのこ汁<br>ネーブル  | ご飯<br>鶏ミンチの五目蒸し<br>ピーナツ和え(白菜)<br>清汁(茶そば)<br>バナナ | ご飯<br>菜種焼き<br>炒り豆腐<br>きりこみ汁<br>みかん           |
| おやつ | 和菓子                                                | 和菓子                                        | 蒸饅頭                                                    | 蒸饅頭                                      | やわらかサブレ                                         | 黒棒                                           |
| 夕食  | ご飯<br>蒲焼き<br>ピーマンの鰹節和え<br>かき玉汁                     | 栗飯<br>豚汁と大根の味噌煮<br>卵焼き<br>清汁(大根葉)          | ご飯<br>松風蒸し<br>シーチキンサラダ<br>味噌汁(かぼちゃ)                    | ご飯<br>ロール白菜<br>ほうれん草中華風<br>人参スープ         | ご飯<br>麻婆豆腐<br>凉拌三絲<br>中華スープ                     | ご飯<br>大根のそぼろあん<br>ほうれん草の柚子味噌和え<br>清汁(卵豆腐菜の花) |
| 日付  | 30                                                 | 31                                         |                                                        |                                          |                                                 |                                              |
| 行事  |                                                    |                                            |                                                        |                                          |                                                 |                                              |
| 昼食  | ご飯<br>あんかけコロッケ<br>白菜サラダ<br>帆立貝柱と卵のスープ<br>いちご       | ご飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>茄子華風和え<br>清汁(もずく)<br>みかん |                                                        |                                          |                                                 |                                              |
| おやつ | 蒸饅頭                                                | 蒸饅頭                                        |                                                        |                                          |                                                 |                                              |
| 夕食  | ご飯<br>鰯の香味焼き<br>鶏レバー生姜煮<br>清汁(あさり)                 | ご飯<br>紅鮭のマヨネーズ焼<br>野菜のからし醤油和え<br>清汁(エビボール) |                                                        |                                          |                                                 |                                              |

※仕入れ等の都合により、予告なくメニューが変更になる場合がございます。  
※利用者様個人のアレルギー・嗜好を考慮しメニューを変更する場合がございます。