



1月の食事メニュー



	月	火	水	木	金	土
日付				16	17	18
行事					★誕生会★	
昼食				おにぎり 肉うどん 炒り豆腐 べったら漬け バナナ	炊き込みご飯 マグロのお刺身 大豆サラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト	ご飯 太刀魚胡麻焼き さつま芋とリンゴの重ね煮 すまし汁（卵豆腐） いちご
おやつ				蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭
夕食				揚げ魚ねぎソース オクラの胡麻よごし 吉野汁	南瓜のそぼろあんかけ ひよとなます 味噌汁（キャベツ）	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え らっきょう漬け かき玉汁
日付	20	21	22	23	24	25
行事						
昼食	麦飯 中華風ローストチキン スパゲティサラダ ほたてスープ バナナ	ご飯 松風蒸し さつま芋と昆布煮 すまし汁（かまぼこ） ネーブル	ご飯 豚肉しそ焼き もやしとニラの炒め煮 すまし汁（もずく） みかん	ご飯 煮込みハンバーグ コロコロサラダ 人参スープ いちご	ご飯 魚の竜田揚げ しめじのみぞれかけ すまし汁（えび） バナナ	味噌すき丼 五色なます すまし汁（かにかまぼこ） らっきょう漬け ネーブル
おやつ	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	きなこプリン ご飯	蒸饅頭 ご飯
夕食	真鯨の梅焼き ほうれん草とアサリ和え物 のっぺい汁	高野豆腐の卵とし ピーマンの鯉節和え すまし汁（焼き麩）	鯉のおろし煮 野菜の塩昆布和え すまし汁（はんぺん）	菜種焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁（えのき）	麻婆豆腐 ほうれん草中華風 水ギョーザ	サーモンのムニエル エビサラダ 野菜スープ
日付	27	28	29	30	31	
行事						
昼食	おにぎり 月見そば 鶏レバーの生姜煮 らっきょう漬け フルーツヨーグルト	ご飯 鶏唐揚げのおろし和え 小松菜のごま和え すまし汁（あさり） いちご	麦飯 干草焼き 南瓜のつや煮 すまし汁（豆腐） バナナ	牛丼 レモン和え すまし汁（エビボール） べったら漬け みかん	麦飯 鶏の甘酢あん 中華和え かき玉汁 いちご	
おやつ	蒸饅頭 ご飯	レーズン蒸しパン ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	蒸饅頭 ご飯	
夕食	紅鮭のマヨネーズ焼き アロカリ-かにあんかけ すまし汁（卵豆腐）	里芋饅頭 五目煮豆 すまし汁（そうめん）	ロール白菜 みぞれ和え すまし汁（大根）	鮭のやまと焼き 青菜と鰯のトロロ和え すまし汁（茶そば）	豚肉のオイスター炒め ちくわとオクラの和え物 すまし汁（焼き麩）	

※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。