



# 1月食メニュー



日	曜日	食 事	おやつ
1	水		
2	木		
3	金		
4	土	あけぼのご飯、ブリの照り焼き、なます、黒豆、赤だし	紅饅頭
5	日	☆お休み☆	
6	月	揚げ出し豆腐、サケ塩焼き、オクラと山芋のねばねばサラダ、味噌汁	紫芋饅頭
7	火	七草粥、鶏肉のトマ味噌和え、白菜煮浸し、オニオン&コールスロー、すまし汁	マドレーヌ
8	水	野菜炒め、里芋白煮、蓮根きんぴら、味噌汁	田舎饅頭
9	木	チキン南蛮、厚揚げの彩り炒め、モロヘイヤのごま和え、すまし汁	ロールケーキ
10	金	牛肉入りコロッケ、根菜サラダ、味噌汁、フルーツ	ぜんざい
11	土	魚の南部焼き、ミモザサラダ、もやしソテー、すまし汁	ミニあんぱん
12	日	☆お休み☆	
13	月	白身魚の野菜あんかけ、うの花炒り煮、春雨サラダ黒酢入り、かきたま汁	もみじ饅頭
14	火	酢豚、筍とツナの煮物、白和え、味噌汁	とらロール
15	水	かに玉のあんかけ、春雨サラダ、金時豆、わかめスープ	栗饅頭
16	木	ミートローフ、ちくわと昆布の煮物、白菜煮浸し、味噌汁	おやつ作り
17	金	クリームコロッケ、マカロニと野菜トマト仕立て、アサリとキャベツ生姜和え、味噌汁	うさぎ饅頭
18	土	ビーフシチュー、コールスロー	よもぎソフト饅頭
19	日	☆お休み☆	
20	月	野菜たっぷり中華煮、焼きビーフン、ジャーマンポテト、味噌汁	おやつ作り
21	火	タラ塩麴焼き、揚げ茄子の煮浸し、オクラと湯葉のおかか和え、すまし汁	ぷちシュー
22	水	おにぎり、ちゃんぽん、じゃが芋あんかけ	黄味餡饅頭
23	木	スコッチエッグ、豆のヘルシーサラダ、焼きなす、味噌汁	さとうきび饅頭
24	金	さんま蒲焼き、かぼちゃの含め煮、キャベツの酢の物、味噌汁	バナナケーキ
25	土	魚のカレームニエル、煮奴、ひじきの煮物、味噌汁	紅饅頭
26	日	☆お休み☆	
27	月	おでん、菜の花の辛し和え、フルーツ、味噌汁	鯛饅頭
28	火	チキンライス、ロールキャベツ、ごぼう蓮根サラダ、すまし汁	チーズ蒸しパン
29	水	ハンバーグ、さつま芋含め煮、大根サラダ、味噌汁	長崎カステラ
30	木	五目釜飯、かにの卵蒸し、炊き合わせ、きんぴらごぼう、中華スープ	豆乳饅頭
31	金	鶏の照り焼き、筍とツナの煮物、フルーツ、味噌汁	カスタードプリン