



1月昼食メニュー



日	曜日	食 事	おやつ
1	土	<p>あけましておめでとうございます</p>	
2	日		
3	月		
4	火	牛うま煮、冬瓜のあんかけ、菜の花の辛子和え、赤だし	レモンケーキ
5	水	魚の有馬焼き、スパゲティサラダ、南瓜の含め煮、かき玉汁	マドレーヌ
6	木	ブリ生姜煮、大豆と昆布のうま煮、焼き茄子、味噌汁	紫いも饅頭
7	金	七草粥、チキン南蛮、ぜんまい煮、白和え、すまし汁	抹茶水ようかん
8	土	魚の南部焼き、じゃがいもあんかけ、もやしソテー、すまし汁	田舎饅頭
9	日	☆お休み☆	
10	月	エッグロール、肉うどん、ひじき煮、パナコッタ	ミニあんぱん
11	火	牛肉入りコロッケ、ほうれん草とベーコンのバター風、マカロニサラダ、味噌汁	ぜんざい
12	水	ささみフライ、小松菜中華和え、長芋の白煮、なめこ汁	ココアロール
13	木	チキンピカタ、マカロニと野菜のトマト煮、根菜サラダ、すまし汁	もみじ饅頭
14	金	豚の生姜焼き、冬瓜のそぼろあんかけ、里芋の含め煮、味噌汁	うさぎ饅頭
15	土	小豆粥、魚の梅焼き、コールスローサラダ、長芋の白煮、味噌汁	栗饅頭
16	日	☆お休み☆	
17	月	牛うま煮、キャベツの重ね蒸し、ブロッコリーのお浸し、すまし汁	抹茶饅頭
18	火	チキン南蛮、ちくわと昆布の煮物、ほうれん草のお浸し、味噌汁	ぴちシュー
19	水	ブリ大根、胡瓜と林檎のサラダ、小鉢、すまし汁	よもぎソフト饅頭
20	木	ブリ甘酢あんかけ、かぼちゃ含め煮、ぜんまい煮、味噌汁	ゆず饅頭
21	金	黒ムツ煮付け、筑前煮、オクラと湯葉のおかか和え、すまし汁	おやつ作り
22	土	魚のカレームニエル、煮奴、ひじきの煮物、味噌汁	黄味あん饅頭
23	日	☆お休み☆	
24	月	鶏肉のトマトソース、ベーコンポテト、カリフラワーマリネ、味噌汁	さとうきび饅頭
25	火	野菜たっぷり中華煮、チャプチェ、マカロニサラダ、味噌汁	りんごケーキ
26	水	お好み焼き風、トマトの和え物、白菜の煮付け、すまし汁	おやつ作り
27	木	豚ロースのマリネ、ほうれん草卵の花、オクラと山芋のねばねばサラダ、味噌汁	鯛饅頭
28	金	サバ塩焼き、花五目卵巻、ふきの酢味噌和え、すまし汁	チーズ蒸しパン
29	土	魚の有馬焼き、ほうれん草胡麻和え、南瓜の煮物、味噌汁	長崎カステラ
30	日	☆お休み☆	
31	月	若鶏唐揚げ、揚げ茄子の煮浸し、春雨サラダ黒酢いり、中華スープ	豆乳饅頭