

1月の昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1元日	2定休日	3定休日	4 サバ缶焼きそば 春巻 フルーツ(みかん) わかめレタスのみそ汁 白米
5	6 イカのみそだれ炒め 小松菜と人参炒め物 豆腐の梅だれ和え しめじのみそ汁 白米	7 豚肉なめこおろし煮 いろいろやさイトマト煮 ほうれん草の鮭和え とろろ昆布のみそ汁 黒米	8 ミックスフライ レタスと大根のさっぱり煮 春雨サラダ 貝割れとワカメのみそ汁 白米	9 白菜のそぼろあんかけ パプリカと玉ネギのごま酢和え コロッケ 豆腐とねぎのみそ汁 白米	10 白身魚の野菜ソース 黒芽とひじきの煮物 きゅうりとしらす干しの酢の物 もやしスープ 白米	11 若鶏のピーナツバター焼き ひじきトマト煮 しらたきと小松菜の和え物 きのこのみそ汁 白米
12	13成人の日 中華風五目炒め モロヘイヤサラダ フルーツ(キウイ) 桜エビのみそ汁 白米	14 アスパラと豚肉のオイスター ソース炒め 五色炒め さつま芋とリンゴの重ね煮 ザーサイスープ 白米	15 サンマの潮煮 ナスのみそ炒め マカロニサラダ 白菜のみそ汁 白米	16 チキンのオリーブオイル焼 小松菜の中華炒め 白菜のサラダ ソーメン汁 白米	17 タラの竜田揚げサラダ風 豆腐のおかか和え 水菜とエノキのみそ汁 白米	18 ささみピカタ きのこサラダ フルーツ(みかん) レタスとわかめのみそ汁 白米
19	20 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ ちくわとごぼうの炒め物 大根の甘酢和え 豚肉としめじのスープ 白米	21 豚肉のづけ焼き キャベツのトマト煮 切干し大根ときゅうりの和え物 しいたけのみそ汁 白米	22 タラの梅ソース 白菜とアサリのスープ煮 カリフラワーと卵のサラダ ほうれん草のみそ汁 白米	23 魚のみそ煮 パクチョイとベーコンの バター炒め キュウリとしらすの和え物 レタスのみそ汁 白米	24 根菜のしぐれ煮 里芽のまぶし ほうれん草ともやしの和え物 貝割れすまし汁 白米	25 キャベツとチキンのみそ炒め カボチャとブロッコリー炒め レンコンのきんぴら さつま芋と玉ねぎのみそ汁 白米
26	27 豆腐チャンプルー 野菜コロッケ フルーツ(ぶどう) 水菜とエノキのみそ汁 白米	28 中華焼きそば インゲンとさつま芋ツナマヨ和え つぼ漬け 白菜とワカメのみそ汁 白米	29 グルクン野菜あんかけ グリーンサラダ パクチョイ煮浸し 大根と天カスのみそ汁 白米	30 酢豚 キャベツとホタテの和物 ポテトサラダ うどん 白米	31 白身フライ 春雨の明太子和え レンコン甘酢漬け ほうれん草とエリンギのみそ汁 白米	

|