

# Monthly Menu 1月



	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
朝食					お雑煮風 生揚げの煮物 金平ごぼう わさび和え	御飯 ツナじやが いんげんのごまサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食					<b>特食</b>	チキンカレー スペイン風オムレツ カリフラワーの明太マヨ和え ベジタブルスープ フルーツ	御飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ フルーツ
おやつ						フルーチェ	卵ケーキ
夕食					御飯 鶏もも肉の もろみ焼き ひじきの煮物 春菊の辛子和え 味噌汁	御飯 あじの粕漬焼き 蓮根の甘辛炒め なます 味噌汁	御飯 豚肉の塩麹焼き 里芋の含め煮 小松菜のお浸し 味噌汁
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	御飯 炒り卵 大根サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト マカロニサラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ フレンチサラダ ヨーグルト	七草粥 車麩の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物 味噌汁	パン ツナと野菜のソテー 盛合せサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 しらす和え たいみそ 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	<b>『乳酸菌メニュー』</b> 鶏もも肉の 味噌バター焼き かぼちゃの甘酒煮 豆腐サラダ塩麹ドレッシング 御飯・すまし汁 ヨーグルト	野菜たっぷり ちゃんぽんうどん 中華玉子焼き ザーサイ和え フルーツ	ハンバーグと卵の ロールパンサンド 野菜のトマト煮 根菜サラダ コーンチャウダー ヨーグルト	御飯 自身魚とサーモンフライ 大豆の煮物 オクラと長芋の梅和え 味噌汁 フルーツ	ビビンバ丼 かに焼壳 グリーンサラダ 中華スープ フルーツゼリー	御飯 鯖の味噌煮 青梗菜と卵炒め 香の物 すまし汁 フルーツ
おやつ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん(芋)	黒糖ケーキ	ブッセサンド
夕食	御飯 ホキの菜種焼き ビーフンソテー <sup>香の物</sup> 味噌汁	御飯 自身魚の 葱味噌焼き 切干大根の煮物 千草和え 味噌汁	御飯 真あじの西京焼き さつま芋のレモン煮 きのこおろし和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鶏もも肉の利休焼き がんもの煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 たらの竜田焼き 切り昆布の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	御飯 牛肉の彩り炒め 中華風温奴 小松菜のナムル 中華スープ
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 ミックスサラダ 納豆 味噌汁	御飯 焼き豆腐の煮物 胡瓜の味噌マヨ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ マリネサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉じゃが オニオンサラダ 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 マセドアンサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 オムレツ シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉のごまだれかけ かぶの煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 自身魚の香草焼き オーロラソース 野菜のコンソメ煮 チキンサラダ ポタージュスープ ヨーグルト	焼きそば 春巻き 白菜のしその実和え 中華スープ フルーツゼリー	<b>☆今月のおすすめメニュー☆</b> 生姜御飯 鰯の梅しそ天 蓮根の甘辛炒め 青梗菜と厚揚げの煮浸し 冬野菜の具だくさん味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の 粕漬け焼き がんもの煮物 小松菜の菊花和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス インゲンのバターソテー サウザンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 炒り鶏 茄子の生姜和え 味噌汁 フルーツゼリー
おやつ	鏡開き(おしるこ)	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン
夕食	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き いんげんの当座煮 香の物 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢 ピーマンとしらすの炒め ひじきの和風サラダ 味噌汁	御飯 ホキの葱塩焼き 春菊のお浸し 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の柳川煮 カレー炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 めばるの 胡麻味噌焼き 生姜香る温奴 キャベツの柚子和え すまし汁	御飯 たらの甘酢あんかけ 春雨のうま煮 煮豆 味噌汁	御飯 豚肉の豆乳煮 海老と野菜の中華炒め おかかポン酢和え かき玉スープ
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	御飯 南瓜のジャーマン炒め ブロックソースの香味和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 ボテトサラダ 漬物 味噌汁	パン ポトフ イタリアンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げと野菜の炒め物 チーズサラダ 味噌汁	パン ミートボールと野菜のソテー <sup>ミックスサラダ</sup> コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのツナ和え たいみそ 味噌汁	御飯 竹輪の煮物 オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	<b>★美味しい魚の日★</b> 御飯 鰯の西京焼き ひじきの煮物 香の物 すまし汁 フルーツ	御飯 酢鶏 茄子のごま煮 ザーサイ和え 中華スープ ヨーグルト	五目うどん 千草焼き 大根の梅和え フルーツ	御飯 おろしとんかつ 冬瓜の西京みそ わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き さつま芋の甘煮 青梗菜の錦糸和え 味噌汁 フルーツ	キーマカレー ミニオムレツ フレンチサラダ 野菜スープ フルーツ	御飯 ホキのオイスター照焼き 焼壳 ナムル 中華スープ ヨーグルト
おやつ	ねりきり	カステラ	水ようかん(芋)	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん(抹茶)	チョコプリン
夕食	御飯 鶏もも肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜のかおり和え 具だくさん味噌汁	御飯 めばるの煮つけ 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜の 中華炒め かに玉 春雨サラダ わかめスープ	御飯 真あじの柚庵焼き 大豆の煮物 キヤベツの胡麻和え 味噌汁	御飯 自身魚のタルタル焼き 洋野菜の吉野煮 サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖の照り焼き 炒り豆腐 二色浸し 味噌汁	御飯 鶏もも肉と野菜の 治部煮 蓮根金平 香の物 味噌汁
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草のチーズ和え 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 カニカマサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ ハムサラダ 具だくさんトマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り豆腐 エンドウのドレッシング和え 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー <sup>温野菜サラダ</sup> ミルクスープ ヨーグルト	御飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 がんもと野菜の煮物 しらす和え ふりかけ 味噌汁
昼食		チキンの ハニーマスタード焼き 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	カニ入り かき玉にゅうめん しげなす 大根の柚子和え フルーツ	御飯 和風チキンピカタ かぶのそぼろあんかけ れんこんの明太サラダ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鰯のムニエル デミグラスソース きのこソテー <sup>ご当地メニュー【群馬】</sup> 白菜の梅サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	<b>ご当地メニュー【群馬】</b> 鮭の釜めし風 味噌田楽(冬野菜) いんげんの甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 粗挽ビーフの メンチカツとコロッケ 大根と竹輪の煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	お誕生日ケーキ	抹茶ワッフル	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール
夕食	御飯 白身魚の焼き浸し 竹輪と野菜の炒め物 香の物 味噌汁	御飯 ホキの マヨコーン焼き 筑前煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 ポークソテー <sup>きのこソース</sup> かぶのコンソメ煮 ビーンズサラダ マカロニ入り野菜スープ	御飯 真あじの塩焼き いんげん金平 煮豆 味噌汁	御飯 照焼き豆腐ハーバー <sup>きのこソース</sup> 切干大根の炒め煮 もずく酢 沢煮椀	御飯 鮭の山椒焼き 厚揚げの味噌炒め 塩麹和え すまし汁	御飯 めばるの柚庵焼き 冬瓜の生姜あん 人参の真砂和え 味噌汁

\*都合により献立を変更することがあります。

