1月の献立表（昼）

オプションメニュー
・大盛り（ご飯、おかず）
・味噌汁
希望の方は
0165-28-2230まで

	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
メイン	赤飯 天ぷら盛り 伊達巻	お寿司 栗きんとん イワシの佃煮	おせち料理
副食	黒豆	エビ	
一品			

	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
メイン	カレーライス	ジンギスカン炒め 酢の物	肉詰め稲荷煮 小松菜しらす和え	中華丼	生姜焼き ポテトサラダ	鶏のケチャップ炒め ほうれん草胡麻和え	焼き魚 酢味噌和え
副食		厚焼き玉子	ニラ玉		イカリング	ひじき煮	切干大根煮
一品							

	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
メイン	おにぎり フライ盛り	親子丼	豚の味噌焼き エビサラダ	焼き魚 豆腐の卵とじ	鶏の治部煮 マカロニサラダ	焼き魚 ごぼうの味噌煮	炊き込みご飯 タラの味噌焼マヨ おひたし
副食	おひたし		しゅうまい	切干大根煮	ひじき煮	厚焼き玉子	イカリング
一品							

	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
メイン	おにぎり コロッケ マカロニサラダ	マーボー豆腐 もやし炒め	肉詰め稲荷煮 焼き魚	豚丼	ちらしずし なす煮びたし	焼き魚 キャベツ挽肉炒め	餃子 エビとブロッコリー炒め
副食	ミニスパ	春巻き	厚焼き玉子			蒸し鶏サラダ	マーボーなす
一品							

	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
メイン	カレーライス	肉豆腐 酢の物	マグロの漬け丼	肉じゃが しゅうまい	豚の味噌焼き なす味噌炒	鶏の治部煮 ネバネバ和え	餃子 蒸し鶏サラダ
副食		白和え		イカリング	春巻き	厚焼き玉子	大豆煮
一品							

1月の献立表（夕）

オプションメニュー
・大盛り（ご飯、おかず）
・味噌汁
希望の方は
0165-28-2230まで

	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
メイン	刺身 旨煮 グラタン	ブリ大根 ささみカツ 数の子	バラちらし 茶碗蒸し
副食	金時豆	ホタテの佃煮	
一品			

	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
メイン	大根煮 メンチカツ	焼き魚 さつまいも煮	コロッケ 高野豆腐煮 小松菜しらす和え	煮魚 ピーマン炒め	車麩玉子とじ ミニスパ	煮魚 酢味噌和え	鶏肉煮 キャベツマヨ和え
副食	ミニスパ	餃子	ニラ玉	小松菜なめこ和え	マーボーなす	切干大根煮	大豆煮
一品							

	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
メイン	タラのおろし煮 ナムル	肉団子クリーム煮 なめこおろし	がんも煮 唐揚げ	ハンバーグ イモのツナ煮	かに玉 ネバネバ和え	鶏大根 春雨酢	煮魚 キャベツ挽肉炒め
副食	しゅうまい	サツマイモ天ぷら	白和え	きゅうり酢の物	マーボーなす	餃子	マカロニサラダ
一品							

	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
メイン	ブリ大根 メンチカツ	肉団子甘酢あん ネバネバ和え	唐揚げ ふきのおかか煮	さんま佃煮 白菜くたくた煮	タラホイル焼き かぼちゃ煮	コロッケ 金平ゴボウ	煮魚 キャベツ挽肉炒め
副食	ミニスパ	ポテトサラダ	きゅうり酢の物	イカリング	白菜ゆかり和え	ひじき煮	蒸し鶏サラダ
一品							

	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
メイン	フライ盛り おひたし	さば味噌煮 白菜炒め	ロールキャベツ 厚揚げ炒め	タラのムニエル イカ大根	卵袋とじ煮 なす味噌炒	ハンバーグ 酢味噌和え	焼き魚 肉野菜炒め
副食	切干大根煮	マーボーなす	ひじき煮	きゅうり酢の物	春巻き	切干大根煮	ポテトサラダ
一品							