



●当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

<p><b>5</b></p> <p><b>おせち</b> (お楽しみ料理)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>A 八宝菜</b> <b>B ブリの照り焼き</b></p> <p>ちくわとほうれん草の胡麻和え 厚揚げと蓮根のおかか煮 ソーセージと野菜の炒め物 アナゴの酢の物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>A 豚肉のしょうが焼き</b> <b>B 白身魚の香味醤油蒸し</b></p> <p>ジャガイモの味噌がらめ きのこの白和え 大根とちくわの煮物 南瓜のグラタン 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>A 鶏の唐揚げ</b> <b>B カレイの煮つけ</b></p> <p>ベーコンとじゃが芋の煮物 金平ごぼう ブロッコリーの梅マヨネーズ和え 海老ギョウザ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>A 豆腐ハンバーグ</b> <b>B 鮭のチーズ焼き</b></p> <p>大学芋 ほうれん草のなめたけ和え ちくわとピーマンのチャンプルー ラタトゥイユ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>10</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>A あんかけ肉うどん</b> <b>B ツナと茸のクリームパスタ</b></p> <p>インゲンの青海苔和え 蓮根の金平 なすの味噌和え 鶏肉の野菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>12 成人の日</b></p> <p><b>A チキンステーキ</b> <b>B サバの味噌煮</b></p> <p>ポークビーンズ ほうれん草とジャガイモの炒め物 なめたけ豆腐 根菜のおかか煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>A ポークチャップ</b> <b>B 赤魚の煮付け</b></p> <p>干し海老と小松菜のあんかけ炒め 里芋とイカの味噌煮 玉ねぎとほうれん草のポン酢和え シューマイ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>A 鶏肉の味噌チーズ焼き</b> <b>B ブリの照り焼き</b></p> <p>ひじきの煮物 キャベツとツナのマヨネーズ和え ジャーマンポテト ナスのチリソース煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>A 豚肉のトマト煮</b> <b>B 魚の塩焼き</b></p> <p>茸とベーコンのバター焼き 玉子焼き 高野豆腐煮 キャベツのカニあんかけ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>洋食の日</b> (お楽しみ料理)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>A チキンカツ</b> <b>B ブリ大根</b></p> <p>五目豆煮 里芋のゆず味噌和え 青菜炒め もやしゆかり和え 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>A 麻婆豆腐</b> <b>B カレイのバター醤油焼き</b></p> <p>厚揚げの肉みそかけ ちくわのカレー揚げ 青菜とあげの煮びたし さつま芋のバター焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>A チキントマト煮</b> <b>B 鮭のムニエル</b></p> <p>切り干し大根煮 ツナとポテトのカレーソテー 茄子の味噌和え 野菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>A 豚バラと大根の煮物</b> <b>B むつの照り焼き</b></p> <p>筑前煮 キャベツの梅マヨ和え 餃子 ホウレン草のナムル 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>中華料理の日</b> (お楽しみ料理)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A 牛肉の味噌漬け焼き</b> <b>B カレイの揚げ煮</b></p> <p>五目煮豆 ジャガイモのおかか和え ミートボールのトマト煮 青菜と桜海老のポン酢和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A 豚肉と長芋の</b> <b>A オイスターソース炒め</b> <b>B サバの竜田揚げ</b></p> <p>厚揚げの煮物 フーチャンプルー 人参と小松菜のめた和え 海老蒸し餃子 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>A メンチカツ</b> <b>B タラの塩焼き</b></p> <p>里芋のそぼろあんかけ 白菜の煮びたし ピーマンとちくわとじゃこの炒め物 玉子焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>27</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>A 三色丼</b> <b>B イワシの蒲焼き丼</b></p> <p>明太蒸し豆腐 大根とゆずの酢の物 トウモロコシのソテー 肉じゃが 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>A チキンのクリームシチュー</b> <b>B サワラの西京焼き</b></p> <p>ふくさ玉子 がんもの含め煮 ひじきの白和え 春巻き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>A 豚肉の柳川風</b> <b>B 海老フライ</b></p> <p>マカロニサラダ 里芋の胡麻和え 豆腐田楽 胡瓜とちくわの酢の物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>30</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>A カレーライス</b> <b>B 海鮮中華飯</b></p> <p>ちくわとインゲンの胡麻マヨ和え アスパラとベーコンの炒め物 豆腐チャンプルー 春雨サラダ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>A チキンの照り焼き</b> <b>B 赤魚の煮つけ</b></p> <p>点心 カボチャの煮物 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え 水耕野菜のサラダ</p>



3時のおやつ時  
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは  
ご希望者のみです。  
※昼食のデザートは  
季節の果物中心に  
お出します。  
※献立は材料の関係で  
変更する事があります。



素敵な1年に  
なりますように。  
本年もよろしく  
お願いします。

