



●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。
●汁物は**お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

<p>4</p> <p>A 牛肉と木ノ子の生姜煮 B サワラの山椒焼き</p> <p>野菜の天ぷら もずく酢 さつま芋の煮物 インゲンとイカのソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p>5</p> <p>A 鶏肉のソテー甘辛ネギソース B ブリの照り焼き</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 焼売 ブロッコリーと海老のソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p>6</p> <p>A 豚肉のしょうが焼き B 白身魚の香味醤油蒸し</p> <p>ジャガイモの味噌がらめ きのこの白和え 小松菜とツナ卵炒め 南瓜のグラタン 水耕野菜のサラダ</p>	<p>7</p> <p>A ピーマン肉詰めフライ B カレイの煮つけ</p> <p>春雨サラダ さつま芋のレモン煮 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>8</p> <p>A 豚肉と大根の麻婆風炒め B エビカツ</p> <p>大学芋 ほうれん草のなめたけ和え 白菜と油揚げののり煮 ラタトゥイユ 水耕野菜のサラダ</p>	<p>9 ワンプレート</p> <p>A あんかけ肉うどん B 山菜おろしそば</p> <p>ミートボールの味噌煮 蓮根の金平 ナスの煮浸し サワラの有馬山椒焼き 水耕野菜のサラダ</p>
<p>11 成人の日</p> <p>A 鶏肉の照り焼き B サバの味噌煮</p> <p>ポークビーンズ 小松菜の辛子和え なめたけ豆腐 根菜のおかか煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p>12</p> <p>A ナス入りポークチャップ B 赤魚の煮付け</p> <p>カリフラワーとアスパラのマリネ 里芋とイカの味噌煮 キャベツとツナのマヨネーズ和え ぶくさ玉子 水耕野菜のサラダ</p>	<p>13</p> <p>A 鶏肉の味噌チーズ焼き B 白身魚のみぞれ鍋風</p> <p>ひじきの煮物 玉葱とチンゲン菜のポン酢和え ジャーマンポテト 法蓮草ともやしのナムル 水耕野菜のサラダ</p>	<p>14</p> <p>A 豚肉のソテーオニオンソース B 魚の塩焼き</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>15</p> <p>ちらし寿司</p> <p>豚肉のネギ味噌焼き エビ団子の旨煮 ブロッコリーと木ノ子のサラダ 長芋のゆかり和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>16</p> <p>A チキンカツ B ブリ大根</p> <p>ゆり根とポテトのソテー 塩こんぶとキャベツの和え物 青菜炒め ベーコンと白菜のクリーム煮 水耕野菜のサラダ</p>
<p>18 ワンプレート</p> <p>中華料理の日 (お楽しみ料理)</p> <p>メイン料理は「肉」か「魚」 が選べます</p>	<p>19</p> <p>A 鶏肉の味噌焼き B サバの黒酢煮</p> <p>切り干し大根煮 きんぴらごぼう 茄子の味噌和え 野菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p>20</p> <p>A 豚バラと大根の煮物 B むつの照り焼き</p> <p>菜の花のおかか和え キャベツの梅マヨ和え 餃子 長芋とちくわのソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p>21</p> <p>A ハンバーグステーキ B サーモンの生姜焼き</p> <p>ツナ大根 法蓮草のピーナッツ和え 白菜とベーコンのクリーム煮 カリフラワーのおかか梅風味 水耕野菜のサラダ</p>	<p>22</p> <p>A 牛肉の味噌漬け焼き B カレイの揚げ煮</p> <p>水菜とミックスビーンズのサラダ カリフラワーとソーセージのソテー キャベツとツナのサラダ 菜の花のみぞれ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>23</p> <p>A 豚肉と長芋の オイスターソース炒め B サバの竜田揚げ</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>25</p> <p>A メンチカツ B 赤魚のとろろ蒸し</p> <p>ゆり根と法蓮草のソテー 白菜の煮浸し ひじきの煮物 玉子焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p>26</p> <p>A 豆腐ハンバーグ B 白身魚の柚子味噌焼き</p> <p>金時豆の甘煮 カボチャサラダ 大根と厚揚げの煮物 春菊と小松菜のからし和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>27</p> <p>A チキンのクリームシチュー B サワラの西京焼き</p> <p>ブロッコリーとツナの胡椒ポン酢和え 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>28</p> <p>A 豚肉の柳川風 B アジフライ</p> <p>マカロニサラダ 里芋の胡麻和え 豆腐田楽 菜の花の酢味噌和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>29</p> <p>A 豚肉ともやしの焼き肉炒め B カレイのみりん焼き</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 人参とピーマンのソテー 春雨サラダ 水耕野菜のサラダ</p>	<p>30</p> <p>A チキンのタルタル焼き B タラと白菜の重ね蒸し</p> <p>点心 マカロニサラダ 水菜と大根の煮物 はんぺんと人参の旨煮 水耕野菜のサラダ</p>



3時のおやつ(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。

