



●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
---	---	---	---	---	---

あけまして
おめでとうございます

今年も
よろしくお願いいたします



4
新年おめでとう
ランチ
(お楽しみ料理)

5
●豚肉と大根の煮物
●サバの味噌煮
●菜の花のおかか和え
●キャベツの梅マヨサラダ
●餃子
●長芋とちくわのソテー
●水耕野菜のサラダ

6
●牛肉の生姜焼き
●赤魚と大根の煮付け
●ベーコンとじゃが芋のカレーソテー
●法蓮草のピーナッツ和え
●カリフラワーとコーンのマリネ
●白菜のクリーム煮
●水耕野菜のサラダ

7 七草粥
●豚肉と長芋のオイスター炒め
●ワカサギの南蛮漬け
●水菜とミックスビーンズのサラダ
●ソーセージチャンプル
●厚揚げの煮物
●金平ごぼう
●水耕野菜のサラダ

9
●豚ロースカツ
●白身魚の香味蒸し
●キャベツとツナサラダ
●菜の花のみぞれ和え
●ひじきの煮物
●玉子焼き
●水耕野菜のサラダ

10
●豆腐ハンバーグ
●カレイの煮つけ
●ポテトの明太マヨサラダ
●イカと大根の煮物
●金時豆の甘煮
●春菊と小松菜のからし和え
●水耕野菜のサラダ

11 鏡開き
●豚肉の柳川風
●サバの竜田揚げ
●焼きラーメン
●ブロッコリーとベーコンのソテー
●がんもの含め煮
●春巻き
●水耕野菜のサラダ

12
おでんの日
(お楽しみ料理)

13
●豚肉ともやしの焼肉炒め
●鮭の塩焼き
●いんげんのゴマ和え
●人参とピーマンのソテー
●中華春雨
●はんぺんの旨煮
●水耕野菜のサラダ

14
●若鶏のタルタル焼き
●ムツの煮つけ
●中華点心
●大根のやわらか煮
●かぼちゃグラタン
●法蓮草のなめ茸和え
●水耕野菜のサラダ

16
●牛肉と木ノ子の甘辛煮
●赤魚の菜種焼き
●ラタトゥイユ
●インゲンとシーフードのソテー
●厚揚げと蓮根のおかか煮
●ポークビーンズ
●水耕野菜のサラダ

17
●鶏肉のソテー甘酢ソース
●白身魚のみぞれ煮
●さつま芋の煮物
●木ノ子の白和え
●エビ焼売
●高野豆腐の煮物
●水耕野菜のサラダ

18
●豚肉の生姜焼き
●サーモンの味噌焼き
●がんもの煮物
●カリフラワーとアスパラのソテー
●ジャーマンポテト
●大根とにんじんの酢の物
●水耕野菜のサラダ

19
●チキンのクリームシチュー
●アジフライ
●里芋の味噌がらめ
●小松菜とツナの卵炒め
●白菜と油揚げのとろとろ煮
●蓮根きんぴら
●水耕野菜のサラダ

20
沖縄料理の日
(お楽しみ料理)

21
●豚とナスのケチャップ炒め
●白身魚の柚子味噌焼き
●長芋のゆかり和え
●うま塩キャベツ
●アスパラとハムのソテー
●ふくさ玉子
●水耕野菜のサラダ

23
鍋の日
(お楽しみ料理)

24
●牛肉と長葱の甘辛煮
●ムツの照り焼き
●はんぺんとひじきの煮物
●もずく酢
●菜の花のからし醤油和え
●なすの煮浸し
●水耕野菜のサラダ

25
●鶏肉の味噌チーズ焼き
●アジの梅醤油煮
●ふろふき大根
●アスパラとコーンのソテー
●焼きそば
●コロッケ
●水耕野菜のサラダ

26
●豚肉のソテーゴマソース
●ブリ大根
●ブロッコリーと海老のソテー
●ちくわの磯辺揚げ
●ビーフソテー
●さつま芋のレモン煮
●水耕野菜のサラダ

27
●チキンカツ
●サワラの西京焼き
●ポテトとツナのサラダ
●チンゲン菜とシーフードの中華あん
●野菜の煮物
●法蓮草の山吹和え
●水耕野菜のサラダ

28
●鶏肉の照り焼き
●カレイの旨煮
●マカロニと枝豆のサラダ
●ブロッコリーのわさびマヨ和え
●もやしナムル
●がんもの煮物
●水耕野菜のサラダ

30
●牛肉と厚揚げの味噌煮込み
●サワラの山椒焼き
●棒棒鶏
●かぼちゃの煮物
●法蓮草のお浸し
●八宝菜
●水耕野菜のサラダ

31
●豚肉と白菜の旨煮
●ブリの照り焼き
●山菜おろしそば
●ジャーマンポテト
●カリフラワーの梅マヨ和え
●ハムコーンソテー
●水耕野菜のサラダ

ランチメニューを
詰めて
持ち帰り弁当も
できます。
(夕方お送り時にお渡し)

選べるドリンク
(3時のおやつ時)
●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。

好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます!

