

🍚 今月のお米は “木島平産コシヒカリ” です 🍚

January

1月ランチニュー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 1日 | 金 2日 |
|---|---|---|---|--|--|
|  あけまして おめでとうございます |  本年もよろしく お願い申し上げます | | | お正月休み → | |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| あじのソテー甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 白菜のカニカマ和え 573kcal | 鶏の味噌焼き 茄子の生姜煮 スナッペンどうサラダ 531kcal | 【小寒】野沢菜しらすごはん 鰯大根 トーフミール煮 小松菜の磯部和え 610kcal | エビのタルタルソースがけ れんこんとひじきの煮物 チンゲン菜のツナ和え 666kcal | ビビンバ丼 さつま芋と切り昆布の煮物 かぶときのこ和え 606kcal | スパニッシュオムレツ 大根とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 543kcal |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| | 成人の日 | チキンのトマト煮 じゃがいもといんげんの甘辛炒め チンゲン菜の青じそ和え 525kcal | 白身魚のパン粉焼き 白菜のクリーム煮 もやしときのこの梅和え 474kcal | 味噌ラーメン じゃがバタ茶巾 わかめとえのきの中華和え 五つ葉旬の果物 483kcal | 豚丼 五目厚焼き玉子 ブロッコリーの塩昆布和え 554kcal |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| | つくねの照り焼き 白菜と舞茸のオイスター煮 ひじきのマヨ和え 573kcal | 【大寒】ホタテ風味炊き込みご飯 厚揚げの人参味噌焼き じゃが芋の青のり炒め 白菜の甘酢和え 525 kcal | ちゃんぽん さつま芋のいとこ煮 菜花のしらす和え 五つ葉旬の果物 458kcal | チキンカツ 大根の土佐煮 いんげんのピーナッツ味噌和え 574kcal | カレーライス ハムといんげんのサラダ 福神漬け マーメレードヨーグルト 580kcal |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| | 鶏のパン粉焼き じゃが芋とあさりの煮物 白菜のマリネ風和え 559kcal | きつねそば 秋のかき揚げ 菜果サラダ 五つ葉旬の果物 589kcal | 豚キムチ いんげんと油揚げの炒め煮 大根和風サラダ 532kcal | 鯖の粕漬け焼き 厚揚げの煮物 海藻サラダ 541kcal | 五つ葉鍋 580kcal |