



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	金
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			1日 <b>お正月休み</b>	2日
4日 あじのソテー甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 白菜のカニ力マ和え 573kcal	5日 鶏の味噌焼き 茄子の生姜煮 スナップえんどうサラダ 531kcal	6日 【小寒】野沢菜しらすごはん 鰯大根 豆腐ミール煮 小松菜の磯部和え 610kcal	7日 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	8日 ピピンバ丼 さつま芋と切り昆布の煮物 かぶときのこ和え 606kcal	9日 スペニッシュオムレツ 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 <b>成人の日</b>	13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	14日 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	15日 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	16日 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 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	20日 【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	21日 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	22日 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	23日 カレーライス ハムといんげんのサラダ 福神漬け マーマレードヨーグルト 580kcal
25日	26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	27日 きつねそば 秋のかき揚げ 菜果サラダ 五つ葉旬の果物 589kcal	28日 豚キムチ いんげんと油揚げの炒め煮 大根和風サラダ 532kcal	29日 鯖の粕漬け焼き 厚揚げの煮物 海藻サラダ 541kcal	30日 五つ葉鍋 580kcal