



〇〇 1月の金谷まるめろメニュー 〇〇



		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
		休み	御飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) ブリの照り焼き 煮しめ 栗きんとん	鮭ハラコ飯 お吸い物(手まりふ、みつ葉) 小松菜と油揚げの煮浸し 桜大根 白桃缶	温そうめん 油麩と鶏の煮物 長芋の柚子なます 林檎ゼリー	御飯 味噌汁(エノキ・大根) 海老カツ ウィンナーの炒め煮 モロヘイヤの和え物
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
御飯 味噌汁(板麩・椎茸) 鯖七味焼き キャベツと挽肉の炒め物 アスパラ土佐和え	七草粥 お吸い物(花麩、みつ葉) 鮭のみそマヨネーズ焼 ゴボウの炒り煮 べったら漬 フルーツ(みかん)	御飯 味噌汁(インゲン・油揚げ) 金目鯛の照り焼き 卵豆腐の山路あん たこの酢の物	ハンバーグカレー 福神漬 コーンサラダ フルーツヨーグルト	パン 半ライス パンプキンスープ 海老グラタン ポテトサラダ フルーツポンチ ヤクルト	御飯 味噌汁(卵・三ツ葉) 赤魚の煮付け さつま芋の煮物 もやしとニラの土佐和え	御飯 味噌汁(ふのり、葱) 豚角煮 ひじきの煮物 春雨の酢の物
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
御飯 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) タラの野菜あん 大根の子和え きのこのおぼろ和え	御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) 鶏肉の香味焼き 帆立の含め煮 五色野菜甘酢漬け	赤飯 けの汁 鯖塩麹漬焼 茶碗蒸し 胡瓜漬け フルーツ(みかん)	きつねうどん 半ライス 早煮昆布の煮物 小海老おろし和え フルーツ(バナナ)	御飯 せんべい汁 ブリの照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し オクラポン酢和え	御飯 味噌汁(エノキ・油揚げ) アジの煮付け うの花炒め いかの酢味噌和え	御飯 味噌汁(トロ昆布・万能葱) ブルコギ 生揚げ含め煮 ブロッコリーのゴマだれかけ
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
とろろそば 半ライス じゃが芋の煮物 茄子漬 キウイゼリー	牛丼 お吸い物(ハンパン、みつ葉) きのこのおぼろ和え かぶ漬け 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁(卵・ネギ) ささみの衣揚げ レモンあん ひじきの煮物 胡瓜とイチョウの酢の物	御飯 味噌汁(棒麩、玉葱) きりたんぼ鍋風 海老シューマイ 野菜の白和え	シーフードカレー 福神漬 かぼちゃサラダ りんごのコンポート	御飯 味噌汁(板ふ・玉ねぎ) アジのごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 ホウレン草のシラス和え	御飯 なめこ汁(ネギ) 豚肉の生姜焼き がんも含め煮 大根柚子漬
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
御飯 味噌汁(トロ昆布・万能葱) 金目鯛のおろし煮 エビケチャップ炒め 白菜の梅肉和え	塩ラーメン やわらかシューマイ べったら漬 オレンジゼリー	御飯 ふのり汁(三ツ葉) みそ貝焼き ふきの炒め煮 モロヘイヤの和え物	かきあげ丼 味噌汁(板ふ・絹さや) 若竹煮 茄子漬 ソフールヨーグルト	御飯 味噌汁(大根・三ツ葉) 鯖の味噌煮 三色いなりの煮物 かぶの生姜和え		

* 都合により献立を変更することがあります。