



1月の金谷まるめろメニュー



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
	正月休み 	御飯 けんちん汁 黒ムツの照り焼き 若竹煮 栗きんとん	鮭ハラコ飯 お吸い物(手まりふ、みつ葉) 肉じゃが 桜大根 黄桃缶	御飯 味噌汁(エノキ・大根) 海老カツ 油麩と鶏の煮物 スパゲティサラダ	とろろそば 半ライス 南瓜の甘煮 赤かぶ漬 林檎ゼリー	御飯 味噌汁(絹サヤ・椎茸) 鯖の生姜煮 キャベツと挽肉の炒め物 アスパラ土佐和え
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
七草粥 お吸い物(あおさのり、ハンペン) 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	海老フライカレー 福神漬 大根サラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(ふのり、葱) 豚角煮 ひじきの煮物 春雨の酢の物	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	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(あおさ海苔、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
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) 豚肉の香味だれ 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)	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 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	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 味噌汁(トロロ昆布・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	御飯 ふのり汁(三ツ葉) ほっけの西京焼 人参の子和え 湯葉と昆布の和え物
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
そぼろ丼 お吸い物(あおさのり、みつ葉) きのこのおぼろ和え かぶ漬け アセロラゼリー	御飯 卵スープ メンチカツ ひじきの煮物 胡瓜とイチヂクの酢の物	御飯 味噌汁(棒麩、もやし) きりたんぼ鍋風 春巻き 野菜の白和え	シーフードカレー 福神漬 コーンサラダ 杏仁フルーツ	御飯 味噌汁(サツマイモ・玉ネギ) 黒ムツの塩焼き 高野豆腐の煮物 ホウレン草と菊のお浸し	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	御飯 味噌汁(トロロ昆布・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
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
塩ラーメン 半ライス やわらかシューマイ べったら漬 オレンジゼリー	御飯 味噌汁(大根・菜っば) みそ貝焼き ふきの炒め煮 モロヘイヤの和え物	豚丼 味噌汁(板ふ・絹さや) ふろふき大根 茄子漬 ぶどうゼリー	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。