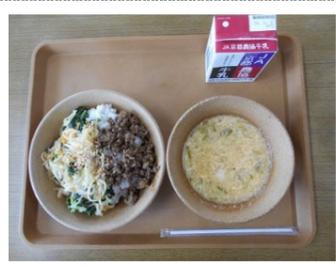


月	火	水	木	金
<h1>令和8年1月</h1> 				9 ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 黒豆のうま煮 
12	13 ご飯	14 チキンカレーライス (ご飯)	15 コッパン	16 ご飯
	みそおでん	春雨サラダ	ウインナーポテト	さばの塩焼き
	えびいものごま揚げ	小魚	マカロニスープ	さきいかのかみかみサラダ
	手作りふりかけ		りんご	京風みそ汁
成人の日				
19 ご飯	20 ご飯	21 焼き肉屋のしか牛そぼろ (ご飯)	22 黒糖パン	23 ご飯
とり肉のから揚げ	厚揚げのみそ炒め	ミックスナムル	ブラウンシチュー	マンビカーのシークワサーソース
湯葉のおひたし	えのきたけの和え物	キム玉スープ	切干し大根の洋風炒め	もずくのチャブチェ
さつまいものみそ汁	たぬき汁		イタリアンドレッシングサラダ	アーサ汁
				
26 ご飯	27 ご飯	28 かやくご飯	29 セルフ栗入りあんサンド (味付けパン)	30 ご飯
煮合い	みそささ身カツ	揚げたこ焼き	かんぴょうとたくあんの梅サラダ	かぼちゃひき肉フライ
パイタ焼き	れんこんサラダ	お好みサラダ	豆乳みそスープ	ツナ和え
米粉のタルト (さつまいもと栗)	きしめん	肉吸い		そぼろ煮
				

1月の新メニュー【お好みサラダ】

－材料－ (2人分)

- ・キャベツ：90g
- ・竹輪：15g
- ★紅生姜：6g
- ★お好み焼きソース：小さじ1
- ★マヨネーズ：小さじ1
- ★青のり：小さじ1/4
- ★かつお削り節：小さじ1

－作り方－

- ①キャベツは千切りにし、茹でて冷ます。
竹輪は、輪切りにする。
- ②①と★を和えて完成。

※紅生姜は、汁気をきったものを使用してください。

お好み焼きをイメージした
サラダです。

