# WeeK Menu

| | | 1月16日 | | 1月17日 | | 1月18日 | | 1月19日 | | 1月20日 | | 1月21日 | | 1月22日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 |
| 朝食 | 主菜 | 肉団子の回鍋肉風 | 主菜 | さつま芋と鶏肉炒め | 主菜 | マナガツオとじゃが芋炒め | 主菜 | 大豆と鶏のうま煮 | 主菜 | ベーコンもやし炒め | 主菜 | 青梗菜とツナの卵炒め | 主菜 | 鶏肉の中華炒め |
| | 副菜 | きのこの胡麻昆布和え | 副菜 | 揚げ茄子と山菜の生姜和え | 副菜 | 焼売 | 副菜 | ロールキャベツ | 副菜 | ちくわと若布の中華和え | 副菜 | トマトと胡瓜の胡麻和え | 副菜 | ウインナー |
| | | 揚げ餃子 | | 厚焼き玉子 | | オムレツ | | カリフラワーのハム和え | | 玉子ロール | | 水餃子 | | 蒸し鶏の高菜炒め |
| | | ツナもやしナムル | | 挽肉と牛蒡のきんぴら | | 胡瓜と切干大根の甘酢和え | | ミートボール | | 一口ハンバーグ | | 厚焼き玉子 | | 鮭のタルタルソース |
| | | 焼鮭 | | ブロッコリーの味噌マヨ和え | | きのこビビンバ | | 大根と梅おかか | | 筍と蒟蒻の甘辛炒め | | コロッケ | | 茄子とアスパラのオリーブマリネ |
| | サラダ | ごぼうサラダ | サラダ | 明太ポテトサラダ | サラダ | コールスローサラダ | サラダ | グリーンサラダ | サラダ | マカロニサラダ | サラダ | 春雨サラダ | サラダ | スパゲティサラダ |
| | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 |
| | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ |
| | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 主菜 | 照り焼きハンバーグ | 主菜 | 親子丼 | 主菜 | 麻婆茄子丼 | 主菜 | 山菜そば | 主菜 | カレーライス | 主菜 | 味噌カツ丼 | 主菜 | 挽肉とピーマンのチリトマト丼 |
| | 副菜 | 豚肉のひじき炒め煮 | 副菜 | ほうれん草の小海老和え | 副菜 | もやしとしめじの中華和え | 副菜 | 鶏肉の炒め煮 | 副菜 | ブロッコリーのチーズ和え | 副菜 | 茄子とヤングコーンの揚げ浸し | 副菜 | 菜の花の辛子和え |
| | | 根菜のポン酢煮込み | | ー | | ー | | 青菜のとろろ昆布和え | | いんげんの梅肉和え | | ー | | ー |
| | パスタ | 蒸し鶏と梅のパスタ | パスタ | キャベツとベーコンの和風パスタ | パスタ | 鮭と小松菜のパスタ | パスタ | ー | パスタ | ツナとコーンのパスタ | パスタ | 高菜ベーコンパスタ | パスタ | きのこのわさび醤油パスタ |
| | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング |
| | その他 | 味噌汁・ご飯 | その他 | 味噌汁 | その他 | 味噌汁 | その他 | 炊き込みご飯 | その他 | 味噌汁 | その他 | 味噌汁 | その他 | 味噌汁 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 主菜 | タンドリーチキンといんげん炒め | 主菜 | ミックスフライ | 主菜 | 豚肉と里芋の塩だれ炒め | 主菜 | そぼろ野菜炒め | 主菜 | 鶏唐揚げ酢豚風 | 主菜 | 南瓜と豚肉の甘辛煮炒め | 主菜 | 手羽元の醤油煮 |
| | 副菜 | 蒟蒻としいたけのおかか煮 | 副菜 | 青梗菜のニンニクの芽炒め | 副菜 | ひじき煮 | 副菜 | じゃが芋と明太子のバター炒め | 副菜 | きのことピーマンのマリネ | 副菜 | しいたけと大豆のうま煮 | 副菜 | キムチビビンバ |
| | | 小松菜の炒り卵 | | 大豆と昆布のうま煮 | | 枝豆の白和え | | 切干大根煮 | | 彩り小松菜 | | ほうれん草とカニカマの胡麻和え | | 小松菜のおひたし |
| | パスタ | カレーパスタ | パスタ | ポテトミートソースパスタ | パスタ | 鶏クリームパスタ | パスタ | ほうれん草とベーコンのチーズパスタ | パスタ | トマトクリームパスタ | パスタ | ガーリックチキンパスタ | パスタ | 明太クリームパスタ |
| | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング | サラダ | サラダバイキング |
| | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 | その他 | 納豆・生卵・海苔 |
| | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ | | 梅干・ふりかけ |
| | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 | | 味噌汁・ご飯 |

仕入れ状況などにより、食材・メニューの変更となることがございます。予めご了承ください。