

2026年

きんもくせい1月のメニュー

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
お休み	お赤飯 蓮根のはさみ揚げ	豆腐と海老の 茶巾蒸し 胡瓜粕和え	鶏肉の和風ピカタ 桜エビとじゃが芋の だしきんぴら	鮭のフライ きのこチャウダー
12	13	14	15	16
鶏肉と里芋の照り煮 なすの蒸しサラダ	鯵の梅しそ焼き 焼き油揚げの ゴマ和え	和風ハンバーグ ツナとしめじの 炊き込み御飯	魚の野菜あんかけ キャベツとベーコンの 煮込み	ビビンバ風そぼろ丼 中華サラダ
19	20	21	22	23
梅じそ風味とんかつ 蓮根サラダ	白身魚のポン酢煮 さつま芋のきんぴら	豚肉と玉ねぎの オリポン ほうれん草と ツナコーンのサラダ	カジキの甘酢和え 白菜とリンゴの サラダ	肉団子の春雨スープ さつま芋の デリサラダ
26	27	28	29	30
天ぷらセット ケークサレ	豚肉ともやしピーマンの うまだれ炒め 白菜とカニカマの ナムル	魚の蒸しもの 香味野菜たっぷり乗せ サンラータン風 スープ	とり胸肉の 味噌バター焼き みもざサラダ	魚のきのこあんかけ 大根と揚げの煮物