

1月のメニュー

POINT

ごはんは、白米または玄米入り
ごはんからお選びいただけます。

1 (FRI)
元旦

4 (MON)

- カツ丼
- 炊き合わせ
- 青菜のゆず風味あえ
- 味噌汁

5 (TUE)

- シーフードピラフ
- 若鶏の香草パン粉焼き
- ポトフ グリーンサラダ
- わかめスープ

6 (WED)

- ほっけの塩焼き&筑前煮
- 白菜のツナ和え
- 大根の味噌炒め
- 味噌汁

7 (THU)

- かに玉
- 野菜たっぷりプルコギ
- 根菜の中華煮
- わかめスープ

8 (FRI)

- 生姜焼き
- キャベツのサラダ
- おでん
- 味噌汁

11 (MON)

成人の日

12 (TUE)

- 麻婆豆腐
- 白菜と豚肉の旨煮
- わかめの酢の物
- 味噌汁

13 (WED)

- 回鍋肉
- 豆腐しゅうまい
- 中華あえ
- たまごスープ
- 杏仁豆腐

14 (THU)

- ガバオライス
- 生姜焼き
- 蒸し鶏とわかめのサラダ
- 白菜のスープ

15 (FRI)

- 鮭の幽庵焼き
- 豚とごぼうの甘辛炒め
- わかめのごま酢あえ
- 味噌汁

18 (MON)

- 三色丼
- 大豆の五目煮
- フレッシュ野菜と大根サラダ
- 味噌汁

19 (TUE)

- サバの塩焼き&豚のスタミナ炒め
- 大豆のひじき煮
- 白菜のおかかあえ
- 味噌汁

20 (WED)

- オニオンソースのハンバーグ
- 大豆の五目煮
- 青菜のごま和え
- 味噌汁

21 (THU)

- プリの照り焼き
- 切り干し大根
- 大根の甘酢和え
- 味噌汁

22 (FRI)

- ごろごろ野菜と豚のカレーソテー
- 大豆のベーコンのトマト煮
- キッシュ
- 野菜スープ

25 (MON)

- 豚玉丼
- キャベツの和風サラダ
- 人参しりしり
- 味噌汁

26 (TUE)

- アジフライ
- 野菜炒め
- キャベツのツナあえ
- 味噌汁

27 (WED)

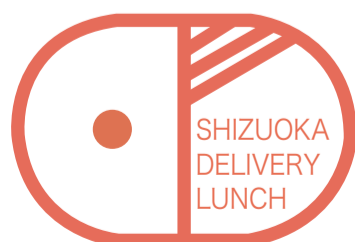
- 根菜とチキンのスパイシーカレー
- グリーンサラダ
- 野菜スープ
- コーヒーゼリー

28 (THU)

- 牛すき煮
- 青菜のソテー
- キャベツのごまあえ
- 味噌汁

29 (FRI)

- 蒸し鶏のわさびソース
- ポークビーンズ
- コールスローサラダ
- 野菜スープ



Gochi弁

毎日オフィスで、ごちそうさま。

お気軽にお問い合わせください。営業時間 9:00-17:00(土日祝定休)
Ryu メディカルクッキング 静岡市駿河区石田 3-11-34 2F

TEL. 054-654-1030
090-9892-7370 (担当者直通)

MAIL. ryu.medical.cooking@gmail.com