

2026年度1月 ランチメニュー

※ランチメニューは変更する
場合があります。



13日(火) ラッコクラブ	14日(水)	15日(木)	16日(金)
・キーマ風カレーライス (ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) ・マカロニサラダ (マカロニ・きゅうり・人参・卵) ・スーパ (白菜・ベーコン) ・フルーツ ・牛乳	・白身魚フライ (白身魚・小麦粉・パン粉) ・千切りキャベツ ・切干大根炒め煮 (切干大根・人参・油あげ・ちくわ) ・みそ汁 (じゃが芋・わかめ) ・ごはん ・乳酸菌ドリンク	・麻婆豆腐 (豆腐・ひき肉・ねぎ・ニラ) ・もやしサラダ (もやし・きゅうり・人参・カニカマ) ・スーパ (えのき・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・かき玉うどん (ひき肉・玉ねぎ・人参・卵・青菜) ・ベイクドスイートポテト ・白菜のナムル (白菜・人参・ごま) ・フルーツ ・牛乳
19日(月)	20日(火) ラッコクラブ	21日(水)	22日(木) お菓子作り
・揚げ鶏の甘辛煮 (とり肉・小麦粉・かたくり粉・ごま) ・レタス ・春雨マヨネーズサラダ (春雨・きゅうり・人参・卵) ・みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ミートソーススパゲティ (ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・チーズ) ・キャベツとコーンのサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・コーン) ・スーパ (じゃが芋・ほうれん草) ・フルーツ ・牛乳	・魚生わかめごはん (魚生・わかめ・ごま) ・キャベツとソーセージの ソース炒め (キャベツ・玉ねぎ・人参・魚ソーセージ) ・みそ汁 (豆腐・わかめ) ・乳酸菌ドリンク	・鶏つくねの照焼き (とりひき肉・ねぎ・人参・卵) ・レタス ・大根サラダ (大根・きゅうり・人参・カニカマ) ・みそ汁 (もやし・油あげ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳
23日(金) 誕生会	26日(月)	27日(火) ラッコクラブ	28日(水)
・ソース焼きそば (キャベツ・もやし・人参・豚肉・青菜) ・ブロッコリーとカニカマの中華サラダ (ブロッコリー・きゅうり・コーン・カニカマ) ・スーパ (ニラ・卵) ・フルーツ ・牛乳	・みそ風味焼肉 (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) ・レタス ・切干大根サラダ (切干・人参・きゅうり・ちくわ) ・スーパ (豆腐・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・親子丼 (とり肉・玉ねぎ・人参・卵) ・キャベツのごま和え (キャベツ・人参・油あげ・ごま) ・きん粉マカロニ (きん粉・マカロニ) ・みそ汁 (小松菜・えのき) ・フルーツ ・牛乳	・カニ風味炒飯 (カニカマ・ねぎ・卵) ・三色ナムル (もやし・人参・小松菜) ・ワンタンスープ (ひき肉・ニラ・ワンタンの皮) ・乳酸菌ドリンク
29日(木)	30日(金)		
・ポークビーンズ (豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・トマト) ・レタス ・マカロニ玉子のサラダ (マカロニ・卵・きゅうり) ・スーパ (キャベツ・コーン) ・バターロール ・フルーツ・牛乳	・大根と豚肉の炒め煮 (大根・豚肉・こんにゃく・人参) ・玉子とコーン炒め (卵・コーン) ・みそ汁 (白菜・油あげ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳		