

					4 (土)
<p>1月31日(金) 「ちゃんこなべ」とは 中国から伝わった鍋「チャンクォ」の名前がなまった結果「ちゃんこ」になったと言われています。相撲部屋の力士さんが作るすべての料理を「ちゃんこ」と言い、その中でも、力士が作る鍋を「ちゃんこ鍋」と呼びます。</p>		<p>謹賀新年 </p> <p>今年も皆様に喜んでいただけるお食事を提供できるよう努めてまいります。 令和7年 元旦 株式会社おむらいす</p>			<p>“釜めし” </p> <p>上飯田名物!</p>
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
<p>★新春メニュー★ 赤飯&味噌汁 天ぷら 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物</p>	<p>七草粥  親子煮 さつま揚げと大根煮 小松菜のわさび和え 味噌汁</p>	<p>中華丼 野菜の春巻き 果物 スープ</p>	<p>ご飯 豆腐のハンバーグ アスパラとコーンのソテー ポテトサラダ 味噌汁</p>	<p>スパゲティミートソース ミモザサラダ 果物 コンソメスープ</p>	<p>ご飯 鱈の粕漬焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 青菜の胡麻和え すまし汁</p>
I補給 - 580 kcal	I補給 - 500 kcal	I補給 - 522 kcal	I補給 - 606 kcal	I補給 - 568 kcal	I補給 - 510 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
<p>ご飯 鶏と舞茸の生姜焼き がんもと根菜の煮物 カリフラワーの胡麻サラダ 味噌汁</p>	<p>野菜とひき肉のカレー 菜の花チーズサラダ 果物 スープ</p>	<p>ご飯 赤魚のみりん焼き 白菜と春雨の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 肉じゃが 大豆とじゃこの炒り煮 からし醤油和え 味噌汁</p>	<p>ご飯 厚揚げの野菜炒め 茄子の揚げ浸し 人参サラダ 中華スープ</p>	<p>ご飯 ホワイトシチュー レンコン金平 キャベツサラダ フルーツポンチ</p>
I補給 - 574 kcal	I補給 - 690 kcal	I補給 - 558 kcal	I補給 - 540 kcal	I補給 - 570 kcal	I補給 - 638 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
<p>しょう油ラーメン ちんげんさいと卵の炒め物 果物 ミニ炒飯</p>	<p>ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 切干大根の煮物 海藻サラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 煮魚(赤魚) 厚焼き玉子 ごぼうサラダ 味噌汁</p>	<p>カルシウムアップ ご飯&すまし汁 桜えびとじゃこのかき揚げ ひじき煮 青菜のなめ茸和え</p>	<p>ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし コーンサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 豚肉の葱塩炒め 冬瓜のカニ風味あんかけ ほうれんそうのお浸し 味噌汁</p>
I補給 - 570 kcal	I補給 - 600 kcal	I補給 - 660 kcal	I補給 - 520 kcal	I補給 - 540 kcal	I補給 - 604 kcal
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
<p>ご飯 さつま芋コロッケ カリフラワーの洋風煮 かぶのサラダ 味噌汁</p>	<p>豚丼 五目煮豆 キャベツの甘酢和え 味噌汁</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華風炒め フルーツポンチ スープ</p>	<p>ご飯 白身魚のマリネ風 ジャーマンポテト もやしの和え物 味噌汁</p>	<p>～郷土料理(東京)～ 小松菜と赤しそごはん 鶏のちゃんこ鍋風 ふろふき大根 春菊の海苔和え&すまし汁</p>	
I補給 - 600 kcal	I補給 - 500 kcal	I補給 - 619 kcal	I補給 - 580 kcal	I補給 - 520 kcal	
お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	お楽しみおやつ	