

## 献立予定表（1月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
				かに玉フィッシュバーグ 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 切干大根煮 おくらのおかか和え	
6	7	8	9	10	11
<b>七草粥</b> 鮭の塩焼き 炒り豆腐 チンゲン菜の梅風味和え キャベツ漬け	フィッシュカツ さつま芋と豚肉の胡麻味噌炒め 切干大根と蒸し鶏の炒め しじみのしぐれ煮	海鮮焼売 お肉風大豆蛋白の五目炒め ひじきの煮物 筍と山菜の甘辛煮	ごろっと肉じゃが ブロッコリーのカニ風味あん キャベツと春雨の炒め うずら豆	赤魚煮付 揚げ茄子の鶏そぼろあん ふきのおかか和え 刻み野沢菜	
14	15	16	17	18	19
<b>コープタ食宅配弁当</b> 八宝菜 人参しりしり しろ菜の煮浸し 金時豆	<b>コープタ食宅配弁当</b> プルコギ風牛肉の炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 ホタテ風味フライ ポテトサラダ(明太風味) 大根漬け	<b>コープタ食宅配弁当</b> カレイの柚子胡椒ソース キャベツとウインナーの炒め物 油揚げの玉子とじ 豆のごま和えサラダ 葉大根のおかか和え	<b>コープタ食宅配弁当</b> 豚すき煮 卵の花 ブロッコリーのスープ煮 ピーマンの昆布和え 玉葱のさっぱり和え	<b>コープタ食宅配弁当</b> 鮭のちゃんちゃん焼き ちんげん菜とちくわの和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 もやしと根菜のサラダ 大根のゆかり和え	
21	22	23	24	25	26
牛肉と玉葱の炒め 里芋の野菜あん 小松菜とひじきのお浸し 青菜大根漬	鶏肉と枝豆の醤油炒め さつま芋と切昆布の煮物 キャベツとちくわの酢味噌和え きやらぶき	照り焼きハンバーグ 花野菜とツナのコンソメ煮 トマトペンネ 茄子漬け	6種のおでん 豚肉野菜炒め チンゲン菜としろ菜のツナマヨ和え おかか昆布	さわらの葱塩だれ 治部煮風 彩卵の花 昆布大根	
28	29	30	31		
焼き鳥 ちくわと野菜の煮物 和風お豆サラダ 細切り昆布	さばのカレー煮 かぶのコンソメ煮 コールスロー ちりめんひじき山椒	いわしの柚子胡椒ポン酢 チンゲン菜と豚肉の炒め 京卵の花 しば漬	タラの煮付 南瓜と小豆のいとこ煮 彩なます ゆず大根		

食材・人数の都合により変更になる場合があります。

急な利用日の変更の場合メニューが異なることがあります。