

献立予定表（1月）

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | 休業 | 休業 | 休業 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 照り焼きチキンライス ふろふき大根 小松菜の辛子和え しば漬け | 七草粥 ます塩焼き ほうれん草のごま和え みかん入りなます | あじの煮付 ちくわと野菜の煮物 菜の花の菜種和え 五目豆 | 牛肉と小松菜の塩炒め 白菜とさつま揚げの煮浸し しらすといんげんのポン酢和え 瓜の醤油漬け | 肉団子と野菜の薄くずあん 和風温野菜サラダ 青梗菜の梅風味和え うずら豆 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 里芋といもがらの親子煮 ザーサイ炒め もやしナムル | さんまの山椒煮 肉入り野菜炒め 茄子とオクラの揚げ浸し ひじき豆 | チキンと大豆のトマト煮 カリフラワーとソーセージの ハーブソテー いんげんの黒胡麻和え キャベツの浅漬け | 照り焼きハンバーグ 三色ピクルス 菜の花のベーコン炒め かぶの湯葉あんかけ 赤かぶ漬 | 鯖の塩焼き 味付け絹さや さつま揚げの煮物 おさつサラダ 茄子漬け |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| いわしの生姜煮 白菜と豚肉の炊き合わせ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 昆布豆 | 鶏肉の豆乳煮込み ぜんまいの煮物 ほうれん草の中華風お浸し おかか昆布 | ぶり大根 南瓜のいとこ煮 キャベツとツナのだし醤油和え 胡瓜と中華クラゲの和え物 | 銀ひらすの照焼き さつま芋の甘露煮 木耳と人参の中華サラダ もやし梅和え | 豚肉の生姜焼き べっこう煮 玉葱と若布の甘酢和え 金時豆 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 赤魚の味噌煮 炒り豆腐 茄子のおろし和え ひじき豆 | 豚すき煮 蒸し鶏と胡麻和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小魚の山椒風味 | 鯖の味噌煮 塩肉じゃが 青梗菜としろ菜の ツナマヨ和え 瓜の醤油漬け | 鶏肉のチリソース 厚揚げと青菜の煮物 カボチャサラダ しそ昆布 | 北海道かぼちゃコロッケ ナポリタン ブロッコリーの彩あん ごぼうと人参のごま和え 椎茸しぐれ |

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。