



令和 7年 1月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2 休み	3 休み	4 豚肉のおろし煮 カリフラワーのピクルス 四川マーボー春雨 昆布の佃煮 味噌汁
5 休み	6 豚肉と厚揚げ炒め カリフラワーのカレー煮 パスタのクリーム煮 一夜漬け 味噌汁	7 鮭のちゃんちゃん焼き スパサラダ 煮豆 ピーナッツ和え 味噌汁	8 鶏の天ぷら オニオンソテー ジャガイモの煮物 豚肉の千切ソース炒め 大根の煮物 味噌汁	9 ロールキャベツの中華風 人参煮 えのきのナポリタン 鶏肉のすき焼き煮 サツマイモの煮物 味噌汁	10 天ぷら 切干大根煮 酢の物 かきたま汁	11 白身魚の味噌ソース 炒り豆腐 豚じゃが 昆布和え 味噌汁
12 休み	13 コロッケ 卵の花 ほうれん草のソテー フルーツ 味噌汁	14 マグロかつ うま塩キャベツ 若芽と春雨のサラダ キノコの卵とじ 一夜漬け 味噌汁	15 キャベツと豚肉の塩あん かけ マカロニの明太子和え 麩の甘酢炒め ひじき煮 味噌汁	16 牛皿 春雨サラダ うぐいす豆 具だくさんの味噌汁	17 サーモンフライ 高菜の煮物 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁	18 ちらし寿司 炊き合わせ お浸し けんちん汁
19 休み	20 アリの胡麻醤油焼き いんげんの炒め物 キャベツの白だし和え 味噌汁	21 豚肉とナスの中華炒め キャロットラペ 春雨と白菜の煮物 青梗菜ともやしの和え 物 味噌汁	22 煮込みハンバーグ ポテトサラダ うぐいす豆 コンソメスープ	23 鯖の塩こうじ焼き キャベツ炒め 酢の物 フルーツ 味噌汁	24 鶏の中華煮 ほうれん草のナムル味噌 マヨスパゲティ キノコのソテー 味噌汁	25 厚揚げとシイタケの炊き 合わせ 蒸し鶏のサラダ 豚肉と野菜のネギタレ炒 め 小松菜の柚子和え 味噌汁
26 休み	27 肉豆腐 フロッコリーサラダ きのこのおろし和え 味噌汁	28 カレーコロッケ ビーフソテー 大豆サラダ フルーツ 味噌汁	29 白身魚のフライ 春雨と菜の花の梅わさ 和え キャベツのカレー炒め 白菜のトロミ煮 味噌汁	30 白身魚フライ 大根と厚揚げの煮物 青梗菜の和え物 フルーツ 味噌汁	31 シイラの醤油和え いんげんソテー 千切りとキャベツの胡麻 和え 麻婆茄子 白滝のたらこ炒り 味噌汁	

* 天候や仕入れの都合上、メニューを変更する場合がありますのでご了承願います。