

1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1 赤飯 天ぷら ふきの信田煮 厚焼き卵 かまぼこ 茶碗蒸し	2 散らし寿司 里芋の柚子煮 えびとブロッコリーのテリーヌ 栗きんとん すまし汁（あさり）	3 ご飯 鶏肉の西京焼き なすおかか煮 伊達巻き 黒豆 紅白なます すまし汁
4 ご飯 オムレツきのこあんかけ さつまいもと豚肉煮 チングン菜わさび醤油和え 味噌汁（切干）	5 味噌ラーメン えびシューまい 海藻サラダ もも缶	6 ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め カリフラワーのクリーム煮 水菜のサラダ 春雨スープ	7 ご飯 ホキの揚げ煮 菜の花のバター炒め さつまいもサラダ 味噌汁（豆腐）	8 ご飯 タラの塩野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ キャベツとハムの和え物 味噌汁（もやし）	9 そぼろ丼 湯豆腐 キャベツのごま和え 味噌汁（なす）	10 ご飯 チキン南蛮 南瓜の煮物 菜の花のお浸し すまし汁（豆腐）
白い風船	ドーナツ	バームクーヘン	ババロア	パンケーキ	ロールケーキバニラ	味しらべ
11 ご飯 豚しゃぶ スナップエンドウの炒め物 ブロッコリーのなめたけ和え 味噌汁（ごぼう）	12 ご飯 ホキの磯辺揚げ 茄子とピーマンのみそ炒め 菜の花の辛子醤油和え すまし汁（とろろ昆布）	13 ご飯 さばの塩焼き ホタテ風フライ 浅漬け風サラダ すまし汁（チングン菜）	14 五目うどん ハムカツ ほうれん草のしそマヨ和え みかん缶	15 ご飯 豚肉のすき煮風 炒り卵 ブロッコリーのサラダ 味噌汁（あさり）	16 ご飯 アジフライ かんぴょう煮 もやしのゆかり和え すまし汁（かまぼこ）	17 ご飯 エビマヨ さつまいもレモン煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁（とろろ昆布）
おかきのり塩	あんぱん	黒糖まんじゅう	ロールケーキコーヒー	プリン	パンケーキ抹茶	ヨーグルト
18 ご飯 揚げだし豆腐 キャベツと干しえびの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁（白菜）	19 ご飯 味噌かつ 南瓜のソテー チングン菜おかか和え すまし汁（菜の花）	20 ご飯 鶏肉の角煮風 茄子の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁（大根）	21 ご飯 麻婆豆腐 もやしとニラのソテー ツナときのこサラダ 中華スープ（チングン菜）	22 ご飯 照り焼きハンバーグ じゃがいもたらこ炒め アスパラサラダ 味噌汁（えのき）	23 ご飯 白身魚フライ 舞茸とごぼう煮 ほうれん草磯和え 味噌汁（大根）	24 ご飯 ホキのねぎ味噌焼き 春雨のソテー おからサラダ すまし汁（白はんぺん）
黒棒	クリームコンフェ	チョコパン	ミニたい焼き	ロールケーキチョコ	カステラ	青りんごゼリー
25 ご飯 鶏の照り焼き コンソメポテト かにかまサラダ すまし汁（とろろ昆布）	26 ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 里芋煮ころがし 白菜のおかか和え かきたま汁	27 ご飯 鶏肉のもろみ焼き にら玉 ごぼうサラダ すまし汁（えのき）	28 とろろそば 竹輪の磯辺揚げ 切干のポン酢和え もも缶	29 ご飯 白身魚のムニエル カリフラワーのソテー 白菜のごま和え すまし汁（チングン菜）	30 カレーライス カニクリームコロッケ グリーンサラダ ヨーグルト	31 ご飯 豚肉とチングン菜炒め 金時豆 ほうれん草磯和え すまし汁（しいたけ）
水ようかん	どら焼き	酒まんじゅう	クリームパン	こしあんまんじゅう	カスタードケーキ	田舎まんじゅう

2月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 魚の照りマヨ焼き もやしとひき肉炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁（切干） おかき砂糖醤油	ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め カリフラワーのクリーム煮 水菜のサラダ 春雨スープ	助六 カレイの梅煮 白和え すまし汁（菜の花）	醤油ラーメン ハムカツ 大根サラダ もも缶	ごはん カレイの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁（なめこ）	ご飯 マー婆ー豆腐 えびと卵のあっさり炒め ごぼうサラダ 中華スープ（もやし）	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き なすの煮つけ 菜の花のお浸し すまし汁（おつゆ麩）
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 豚しゃぶ えんどうの炒めもの プロッコリーなめたけ和え 味噌汁（ごぼう） 味しらべ	ご飯 白身魚の南蛮漬け ふろふき大根 キャベツとハムの和え物 かきたま汁	ご飯 さばの塩焼き ホタテ風フライ 浅漬け風サラダ すまし汁（はんぺん）	ご飯 たらのムニエル ほうれん草のソテー パンブキンサラダ 味噌汁（じゃがいも）	きつねうどん ピーマン肉詰めフライ ほうれん草しそマヨ和え みかん缶	ご飯 エビマヨ 南瓜のソテー プロッコリーとツナの和え物 すまし汁（とろろ昆布）	ご飯 チキンのバーベキューソテー なすの煮物 菜の花塩昆布和え 味噌汁（大根）
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 豆腐チャンプル かんぴょう煮 もやしのゆかり和え かきたま汁 ヨーグルト	ご飯 味噌かつ 菜の花バター炒め きゅうりの生姜和え 味噌汁（里芋）	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋たらこ炒め ツナときのこのサラダ コーンスープ	ご飯 たらの塩野菜あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草磯和え すまし汁（しいたけ）	ご飯 鶏のからあげ 人参さっと煮 コールスロー 味噌汁（えのき）	焼きそば シユーマイ 切干と木くらげのポン酢和え 味噌汁（豆腐）	ご飯 魚のねぎ味噌焼き さつまいも甘煮 プロッコリーのサラダ すまし汁（とろろ昆布）
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 酢豚風肉団子 南瓜煮 塩昆布和え 味噌汁（豆腐） 黒棒	ご飯 白身魚のフライ 豚肉といんげんの金平 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁（ほうれん草）	カレーライス カニクリームコロッケ フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 豚すき風 キャベツと干しえびの炒め物 ごぼうのごまドレ和え 味噌汁（わかめ）	ご飯 ホキのごま照り焼き 厚揚げそぼろあんかけ かにかまサラダ 味噌汁（えのき）	豚丼 五目厚焼き玉子 キャベツのごま和え 味噌汁（南瓜）	ご飯 カレイのたらこソースかけ 舞茸とごぼう煮 白菜ピーナツ和え 味噌汁（切干）

仕入れの都合により、献立は予告なく変更する場合があります。

