



1月献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 焼肉 さつま芋の煮しめ	2 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 茄子とこんにゃくの煮浸し	3 チキンステーキ トマトソース 野菜のバジル炒め	4 厚揚げの煮物 海老の和風玉子とじ	5 チキンとポテトの 味噌だれ あさりとキャベツのクリームシチュー風	6 あじフライ 大根と椎茸の煮物	7 ウィンナーと玉子の 炒め物 高野豆腐のがめ煮
8 カレーのトマトクリーム ポトフ風	9 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘露煮	10 アジと野菜の南蛮風 根菜のカポナータ風	11 ハンバーグ 和風きのこソース 洋風けんちん煮	12 野菜のたまごよせ きのこ醤油あんかけ 鶏豆腐	13 チキンステーキ 照焼ソース イカと大根の炒め物	14 豚肉と野菜の オイスター炒め チリ豆腐
15 ソーセージと野菜の カレー煮込み 南瓜煮	16 筑前煮 ニラと豚肉の味噌炒め	17 親子煮 はんぺんと野菜の田舎煮	18 タラと野菜の クリーム風味 肉シューマイ	19 豚肉とアスパラの 豆鼓炒め ビーフン炒め	20 鶏肉の黒酢炒め 筍と玉子の中華風炒め	21 あさりの中華丼 厚焼き玉子
22 唐揚げ がんもの含め煮	23 スペイン風オムレツ ラタトゥイユ	24 赤魚と豆腐の あごだし煮 じゃがいもと椎茸の煮物	25 八宝菜 枝豆シューマイ	26 中華風鶏きんぴら 茄子とオクラのトマトソース煮	27 さばと豆腐の 胡麻味噌煮 豚肉とこんにゃく炒め	28 魚と豆腐のハンバーグ 生姜野菜あん 田舎煮
29 肉じゃが 豆腐の和風煮	30 鶏肉ときのこの レモンクリーム あさりと野菜の炒め煮	31 真鯛入りつみれの 玉子あんかけ ポークビーンズ				

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます