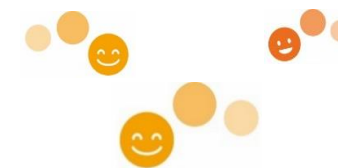




# 1月献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 お正月ランチ	2 お正月ランチ	3 タラの土佐煮 野菜入り炒り玉子	4 豚肉と野菜の オイスター炒め あさりとほうれん草の玉子とじ	5 鮭つみれの ホワイトソース ブロッコリーと木耳のネギ塩炒め	6 厚揚げの醤油炒め 銀杏と木耳の真丈
7 ハンバーグ トマトソース イカと大根の炒め煮	8 鶏肉の黒酢炒め あさりとじゃが芋のクリーム煮	9 モウカのごま照焼 お麩の味噌煮込み	10 薄切肉と 3種パプリカの酢豚 小さなねぎ焼き	11 にしんの生姜煮 海老入りビーフン	12 鶏肉と枝豆の オイスター炒め かぼちゃの含め煮	13 白身魚の蒲焼き風 チンゲン菜と筍の炒め物
14 トマトソースの ロールキャベツ クリームペンネ	15 白身魚の ねぎあんかけ 炊き合わせ	16 牛肉の甘辛 なすのソテー	17 アジの漬け焼き 胡麻風味 豆腐けんちん煮	18 おろしハンバーグ からし菜と木耳の田舎煮	19 あじフライ 大根と椎茸の煮物	20 肉団子と白菜の クリーム煮 フライドポテト
21 白身魚のムニエル ほうれん草とたまねぎのソテー	22 チキン竜田 甘酢ソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	23 ソウダガツオの 旨塩焼き 肉野菜炒め	24 鶏肉と茄子の さっぱり煮 里芋のそぼろあんかけ	25 さばの味噌煮 南瓜のいとこ煮	26 鶏肉とピーマンの 照焼風 ほくほくジャーマンポテト	27 にしん蒲焼き カブと挽肉のトロトロ煮
28 一口とんかつ キャベツと薄揚げの煮浸し	29 赤魚の照煮 若竹真丈	30 鶏肉の カシューナッツ炒め 炒り豆腐	31 タラのみぞれ煮 青菜のけんちん炒め煮			

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます