



# 1月献立予定表(夕)



日	月	火	水	木	金	土
			1 ハンバーグ 和風きのこソース さつまいもの煮しめ	2 彩り野菜のつくね巻き 里芋と小松菜の炒め煮	3 海老とブロッコリーの トマトクリーム 高野豆腐のがめ煮	4 鶏つくねと大根の煮物 さつまいもの甘煮
5 真鯛入りつみれの 玉子あんかけ ポークビーンズ	6 肉野菜炒め 四色豆腐	7 イワシのつみれ煮 チンゲン菜と豚肉の炒め	8 鶏の西京焼き かぼちゃの含め煮	9 麻婆豆腐 さつまいもの甘露煮	10 鶏ももの唐揚げ 切干大根の煮物	11 タラと野菜の クリーム風味 里芋のそぼろ餡かけ
12 鶏肉のオイスター炒め 小さなねぎ焼き	13 いわしの山椒煮 マッシュポテト	14 タンドリーチキン カリフラワーのマスタード和え	15 にしんの生姜煮 野菜入り炒り玉子	16 牛肉とごぼうの柳川風 野菜と麩の含め煮	17 さばの塩焼き ニラと豚肉の味噌炒め	18 おろしハンバーグ ほうれん草の胡麻和え
19 白身魚のねぎあんかけ 豚肉と根菜の塩だれ	20 鶏肉のオニオンソース さつまいもと豚肉の胡麻味噌煮	21 白身魚のラタトゥイユ風 ベーコンと野菜の炒め煮	22 牛肉と豆腐の卵とじ きんぴらごぼう	23 アジの生姜煮 じゃが芋と椎茸の煮物	24 豚肉と豆腐の スタミナ炒め がんもどきの含め煮	25 銀ひらすの酒粕焼き 卵の花
26 豆腐千入り チンジャオロース きのこ真丈	27 あぶらカレイの照煮 南瓜そぼろあん	28 松坂・鶏焼肉風 カブと油揚げの煮物	29 赤魚の塩麴焼き 肉じゃが	30 薄切肉と 3種パプリカの酢豚 担々風春雨	31 マスの幽庵焼き お麩の味噌煮込み	

※献立予定は予告なく変更させて頂くことがございます