



1月献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 焼き肉 竹の子シュウマイ	2 タラの甘酢あん 青菜と豆腐のとろみ煮	3 鶏肉の カシューナッツ炒め 青梗菜とイカの炒め	4 いわしの梅煮 人参とわかめの土佐煮
5 ホイコーロー さつまいも甘露煮	6 アジの塩焼き 茄子とベーコンの塩炒め	7 肉じゃが 豆腐の和風煮	8 鰯の西京味噌焼き 炒り豆腐	9 チキンとポテトの 味噌だれ ラタトゥイユ	10 にしん蒲焼き 餡かけがんととき	11 大根と鶏肉の旨煮 海老の和風玉子とじ
12 タラの煮物 チンゲン菜と椎茸の炒め煮	13 スペイン風オムレツ あさりとキャベツのクリームシチュー風	14 ブリのみりん醤油焼き 人参しりしり	15 野菜入りコロッケ 大根の洋風煮	16 ホッケの塩麹焼き 豚肉と野菜の炒め物	17 鶏肉の クリームシチュー 豆のトマト煮	18 アジの南蛮漬け 治部煮風
19 厚揚げの醤油炒め 海老入りビーフン	20 さばの味噌煮 からし菜と木耳の田舎風	21 春雨と豚肉の しょうゆ炒め べっこう煮	22 タラの香草パン粉焼き トマトソースペンネ	23 煮込みデミハンバーグ ツナとブロッコリーのオイル和え	24 いわしの生姜煮 人参とわかめの土佐煮	25 ロールキャベツ トマトソース ポテトサラダ
26 メバルの中華風 高野豆腐の野菜餡かけ	27 豚肉の生姜炒め 野菜のバジル炒め	28 赤魚の照り煮 南瓜のいとこ煮	29 鶏肉のネギ塩焼き セロリと人参のごま金平	30 アジの甘露煮 豆腐の野菜餡かけ	31 だしおでん 白菜と豚肉の炊き合わせ	

※献立予定は予告なく変更させて頂くことがございます