



★令和4年1月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



|    |  |  |  |  |  |  |   |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 |  |  |  |  |  |  | 1日(土曜日)   |
|    |  |  |  |  |  |  | ご飯<br>みそ汁<br>ゴーヤーチャンプルー<br>白身魚と大根の煮物  |
|    |  |  |  |  |  |  | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と切干大根炒め<br>野菜コロッケ<br>オクラ梅肉和え<br>十穀米<br>イナムドウチ<br>炒り鶏<br>鯖照焼<br>伊達巻 |

|    |  |  |   |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|--|---|--|
|    | 2日(日曜日)                                | 3日(月曜日)                                    | 4日(火曜日)   | 5日(水曜日)  | 6日(木曜日)  | 7日(金曜日)   | 8日(土曜日)                                      |
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>肉ダンゴと白菜の炒め煮   | ご飯<br>みそ汁<br>麩チャンプルー<br>赤魚西京焼<br>大豆煮       | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と野菜の玉子とじ<br>カニカマのマカロニポテトサラダ        | ご飯<br>みそ汁<br>大根肉そぼろ煮<br>白身魚フライ                 | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>ガーリックチキン                | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉生姜焼<br>出し巻玉子                     | ご飯<br>みそ汁<br>からし菜炒め<br>ミートボールケチャップ煮          |
| 昼食 | ご飯<br>みそ汁<br>油淋鶏<br>ほうれん草胡麻和え<br>人参サラダ | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉ピーナツバター焼<br>ホタテフライ<br>青菜白和え | ご飯<br>アサリ汁<br>鶏肉と白菜のシチュー<br>ハンバーグケチャップ煮<br>菜の花和え物 | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉とゴーヤーのカキソース炒め<br>鯖の煮つけ<br>野菜和え物 | ご飯<br>みそ汁<br>野菜とコンビーフの玉子とじ<br>フィッシュ南蛮<br>マカロニサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>チキンカレー<br>人参しりしり炒め<br>ブロッコリーポテトサラダ | 鶏ごぼうご飯<br>ゆし豆腐<br>酢豚<br>オクラおなか和え<br>フルーツカクテル |
| 夕食 | 五目ご飯<br>豚汁<br>出し巻玉子<br>鮭柚焼<br>黒豆       | ジュース<br>中味汁<br>ラフテー<br>アサ玉子焼<br>田芋田楽       | ご飯<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>蒸しシューマイ<br>小松菜煮びたし           | ご飯<br>みそ汁<br>チキン南蛮<br>パブリカツナ炒め<br>里芋煮付け        | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉ピーマン炒め<br>鯖味噌煮<br>胡瓜ピクルス          | ご飯<br>みそ汁<br>木くらげキャベツ卵炒め<br>メンチカツ<br>マッシュポテト    | ご飯<br>みそ汁<br>ポーク大根の煮物<br>白身魚フライ<br>菜の花おひたし   |

|    |  |  |   |  |  |   |   |
|----|--|--|---|--|--|---|---|
|    | 9日(日曜日)  | 10日(月曜日)   | 11日(火曜日)                                    | 12日(水曜日)   | 13日(木曜日)                                   | 14日(金曜日)  | 15日(土曜日)                                  |
| 朝食 | 卵サンドウィッチ<br>コーンクリームスープ<br>チキンマトソース煮<br>ポテトサラダ    | ご飯<br>みそ汁<br>キャベツとツナと豆腐の煮込み<br>チキンクリーム煮                | ご飯<br>みそ汁<br>茄子味噌煮<br>チキンとブロッコリーのマカロニポテトサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉とレンコンのうま煮<br>出し巻き玉子 おろしポン酢          | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と木の子の塩炒め<br>ゴーヤーチャンプルー      | ご飯<br>みそ汁<br>コンビーフと細切り人参炒め<br>鶏ごぼう煮                 | ご飯<br>みそ汁<br>からし菜炒め<br>酢豚                 |
| 昼食 | ご飯<br>みそ汁<br>ゴーヤーチャンプルー<br>チーズハンバーグ<br>いんげんコンビーフ | ご飯<br>みそ汁<br>豚玉とじ<br>揚げシューマイの甘酢あんかけ<br>カニカマとブロッコリーのサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉大根煮<br>ホタテフライ<br>オクラと人参のしそ和え | ご飯<br>みそ汁<br>フーチャンプルー<br>ササミチーズ揚げ<br>ミックスベジタブルサラダ  | ご飯<br>みそ汁<br>麻婆豆腐<br>カボチャコロッケ<br>野菜和え物     | ご飯<br>みそ汁<br>チキンのトマトピーナツシチュー<br>ツナニラ玉甘酢あん<br>ポテトサラダ | きのご飯<br>ゆし豆腐<br>鯖味噌煮<br>黒豆<br>菜の花おひたし     |
| 夕食 | 生姜ご飯<br>豚汁<br>マーボ茄子<br>魚煮付け<br>きのこサラダ            | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚竜揚げのこあん<br>いんげんコンビーフ<br>卵の花             | ご飯<br>みそ汁<br>鯖カツ<br>豚肉と厚揚げの煮込<br>水ギョウザ      | ご飯<br>みそ汁<br>クラムチャウダーシチュー<br>チキン唐揚げ<br>カリフラワーと卵サラダ | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と切干大根炒め<br>魚フライ<br>ツナパブリカ炒め | ご飯<br>みそ汁<br>メンチカツ<br>炒り豆腐<br>さつま芋甘煮                | ご飯<br>みそ汁<br>ポークチャップ<br>人参しりしり<br>マカロニサラダ |

|    |   |                                      |   |  |   |  |  |
|----|---|--------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | 16日(日曜日)                                    | 17日(月曜日)                             | 18日(火曜日)  | 19日(水曜日)   | 20日(木曜日)  | 21日(金曜日)   | 22日(土曜日)                                 |
| 朝食 | 十穀米<br>アーサ汁<br>ポーク大根の煮物<br>白身魚フライ           | ご飯<br>みそ汁<br>八宝菜<br>カニカマ天津           | ご飯<br>みそ汁<br>豚すき煮<br>チキンから揚げ                      | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉とキャベツの生姜炒め<br>しめじとほうれん草のベーコン炒め    | ターメリックライス<br>みそ汁<br>ポークビーンズ<br>からし菜炒め                 | ご飯<br>みそ汁<br>肉野菜炒め<br>チキン南蛮                                | ご飯<br>みそ汁<br>ひじきと厚揚げのトマト煮<br>出し巻玉子       |
| 昼食 | ご飯<br>みそ汁<br>揚げ魚の五目あんかけ<br>マーボ茄子<br>マッシュポテト | ご飯<br>みそ汁<br>親子とじ<br>鯖の煮つけ<br>菜の花和え物 | ごはん<br>みそ汁<br>チキンクリーム煮<br>白身魚フライ<br>カニカマとオクラのしそ和え | ご飯<br>みそ汁<br>チキンの人参しりしり炒め<br>イカフライ<br>ブロッコリーピクルス | ご飯<br>みそ汁<br>チキンとゴーヤーオイスターソース炒め<br>出し巻き玉子<br>野菜のおろし和え | フーチバージュース<br>ゆし豆腐汁<br>ナンコンソーキ煮つけ<br>人参しりしり<br>オクラとカニカマの和え物 | ご飯<br>みそ汁<br>三枚肉煮付<br>蒸しシューマイ<br>きんぴらごぼう |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉ピーマン炒め<br>グルクムニエル<br>小松菜煮びたし | ご飯<br>みそ汁<br>チキン照焼<br>肉じゃが<br>揚げギョウザ | ご飯<br>みそ汁<br>肉ダンゴ黒酢あんかけ<br>オクラしそ和え<br>大豆煮         | ご飯<br>みそ汁<br>揚げ鯖の味噌煮<br>ハンバーグ照焼<br>大根胡瓜のサラダ      | ご飯<br>みそ汁<br>豆苗と豚肉の炒め物<br>鯖味噌煮<br>菜の花おひたし             | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉とさつま芋のトマト煮込<br>パブリカトマト煮<br>ポテトサラダ           | ご飯<br>みそ汁<br>油淋鶏<br>いんげんコンビーフ<br>魚天婦羅    |

|    |   |   |   |  |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
|    | 23日(日曜日)  | 24日(月曜日)  | 25日(火曜日)                                      | 26日(水曜日)   | 27日(木曜日)                                      | 28日(金曜日)                                   | 29日(金曜日)  |
| 朝食 | 卵サンドウィッチ<br>マッシュルームスープ<br>チキンシチュー<br>人参マカロニサラダ  | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と白菜の中華煮<br>出し巻玉子ゆずポン酢                      | ご飯<br>みそ汁<br>酢豚<br>ブロッコリーのマカロニポテトサラダ          | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>オクラとチキンのごまサラダ                           | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉生姜焼<br>ツナとインゲンの塩炒め             | ご飯<br>みそ汁<br>茄子味噌煮<br>千切りイリチー              | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚と大根煮付<br>ポークほうれん草の玉子焼            |
| 昼食 | ご飯<br>みそ汁<br>ゴーヤーチャンプルー<br>ほうれん草白和え<br>フルーツカクテル | ご飯<br>みそ汁<br>野菜とコンビーフの玉子とじ<br>ハンバーグケチャップ煮<br>ミックスベジタブルソテー | ご飯<br>みそ汁<br>海老豆腐<br>揚げシューマイの甘酢あんかけ<br>ごぼうサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>クラムチャウダーシチュー<br>コンビーフとチンゲン菜の塩炒め<br>フライドオニオンのマッシュポテト | ご飯<br>みそ汁<br>キャベツのタコミート炒め<br>白身フライ<br>マカロニサラダ | ご飯<br>みそ汁<br>フーチキナー<br>チーズハンバーグ<br>彩り菜の花和え | 鶏ごぼうご飯<br>アーサ汁<br>ポークチャップ<br>人参サラダ<br>オクラのおなか和え |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>チキン南蛮<br>ウィンナーポテトのソテー<br>マカロニサラダ   | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉生姜焼<br>ひじき煮<br>菜の花しそ和え                     | ご飯<br>みそ汁<br>チキンカツ<br>大豆煮<br>きのこサラダ           | ご飯<br>みそ汁<br>油淋豚<br>パブリカトマト煮<br>大根胡瓜のサラダ                         | ご飯<br>みそ汁<br>炒り豆腐<br>八宝菜<br>チキンブロッコリーサラダ      | ご飯<br>みそ汁<br>鶏ごぼう煮<br>揚げギョウザ<br>ほうれん草胡麻和え  | ご飯<br>みそ汁<br>ゴーヤーキャベツ炒め<br>揚げギョウザ<br>ブロッコリーサラダ  |

|    |                                      |   |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|    | 30日(日曜日)                             | 31日(月曜日)                                      |  |  |  |  |  |
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>小松菜と鮭そぼろ炒め<br>鯖カツ       | ご飯<br>みそ汁<br>キャベツとチキンのカレー風味炒め<br>ポーク玉子の甘酢あんかけ |  |  |  |  |  |
| 昼食 | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>蒸しシューマイ     | ご飯<br>みそ汁<br>豚カツおろしポン酢<br>人参しりしり<br>マカロニサラダ   |  |  |  |  |  |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>てびち煮付<br>大豆旨煮<br>野菜の和え物 | ご飯<br>みそ汁<br>チキンカレー<br>ツナパブリカ炒め<br>茄子煮びたし     |  |  |  |  |  |