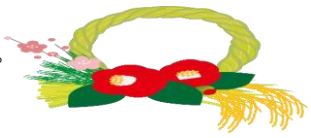
★令和5年1月　予定献立表　★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



	1日(日曜日)	2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)	7日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 わかめと蒲鉾の酢の物 茄子のお浸し	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト ピリ辛こんにゃく	ご飯 みそ汁 ポーク白菜炒め 人参しりしり	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チキンピーナッツトマトシチュー 小松菜とツナの塩炒め	ご飯 みそ汁 豚肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め ツナマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ ブロッコリーポテトサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 肉団子の豆乳煮 ・ 付け合わせ ほうれん草の辛子和え ふんわり玉子のエビあんかけ	ご飯 みそ汁 お魚ハンバーグ 大豆大根 ビーフン炒め ・ 付け合わせ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖照焼 金時豆甘煮	ご飯 みそ汁 チキン照り焼 揚げシューマイ甘酢あんかけ ピーマンツナ和え	ご飯 みそ汁 豚肉と千切り大根炒め煮 カニカマ天ぷら 大豆のツナマヨ和え	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー ホタテフライ 菜の花おかか和え	七草粥 みそ汁 鶏肉根菜煮 赤魚煮つけ オクラ梅おかか和え
夕食	ご飯 みそ汁 ポークチャップ キャベツのごま酢和え 炒り鳥 ・ 付け合わせ	ご飯 みそ汁 ジャージャン豆腐 千切りとベーコンの煮物 煮合わせ ・ 付け合わせ	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 ホタテフライ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 厚揚げ豆腐煮浸し オクラカニカマ和え	ご飯 みそ汁 白菜の肉そぼろ煮 人参しりしり炒め 出し巻き玉子	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 蒸しシューマイ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ソーメンチャンプルー 小松菜煮浸し

	8日(日曜日)	9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)	13日(金曜日)	14日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ ミートソースマカロニ ブロッコリーツナ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ムキエビと菜の花のおかか和え	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー 人参しりしり炒め	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉人参炒め ねぎ玉子とじ	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 出し巻き玉子ゆずポン酢
昼食	十穀米 みそ汁 豆腐チャンプルー 鯖照り煮 木の子サラダ	ご飯 みそ汁 チキンカレー ムキエビとしめじのソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ツナチンゲン菜炒め 人参ナムル	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華煮 チーズハンバーグ ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 レタスタコミート 菜の花のツナ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 鯖照り煮 菜の花からし和え	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー チキンナゲット 木の子サラダ
夕食	ご飯 みそ汁 里芋の肉そぼろ煮 白身魚フライ 大豆煮	ご飯 みそ汁 小松菜と豆腐のツナ炒め チキンナゲット オクラの梅おかか和え	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー ホタテクリームコロッケ ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 親子とじ きんぴらごぼう 卵の花	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め ハンバーグケチャップ煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 ツナインゲン炒め カボチャ煮	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 揚げシューマイ ブロッコリーツナ和え

	15日(日曜日)	16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)	20日(金曜日)	21日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と肉団子のクリーム煮 ミックスベジタブルマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と千切り大根の炒め煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 人参しりしり炒め マカロニボロネーゼ	ご飯 みそ汁 厚揚げ豆腐とチンゲン菜のコンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキンパンプキンクリームシチュー ブロッコリーベーコンソテー	ご飯 みそ汁 豆腐コンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏団子の野菜のうま煮 ツナポテトサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ガーリックチキン ブロッコリーベーコン炒め	ご飯 みそ汁 海老豆腐 豚肉と小松菜の塩炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚玉とじ 鯖照り煮 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンとキャベツのクリーム煮 ハンバーグケチャップ煮 菜の花と人参のツナ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉人参しりしり炒め 赤魚煮つけ ほうれん草胡麻和え	ターメリックライス 玉子スープ レタスタコミート ツナパプリカソテー 大豆煮	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 人参しりしり炒め 木の子サラダ
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の甘辛煮 人参ポーク炒め ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 人参とピーマンのツナ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 五目ひじき煮 野菜和え物	ご飯 みそ汁 フーチャンプルー カニカマ天ぷら 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 豚肉と木の子炒め ゴーヤーポーク炒め チーズマッシュポテト	ご飯 みそ汁 豚肉とチンゲン菜の塩炒め 芋煮 卵の花	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め 蒸しシューマイ 菜の花梅おかか和え

	22日(日曜日)	23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)	28日(土曜日)
朝食	サンドウィッチ オニオンスープ チキンクリーム煮 ブロッコリーとベジタブルサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のうま煮 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉煮つけ ブロッコリーと玉子のトマトベーコンサラダ	ご飯 ゆし豆腐 チンジャオロース 人参しりしり炒め	フーチバージューシー みそ汁 豚肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 フライドオニオンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ニラもやしコンビーフ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢
昼食	十穀米 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキン南蛮 ツナ小松菜和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーと肉そぼろ炒め 鯖照り煮 ミックスベジタブルソテー	ターメリックライス みそ汁 キーマカレー 人参しりしり炒め ホタテフライ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 ムキエビとイカの塩炒め 菜の花と人参のおかか和え	ご飯 みそ汁 クラムチャウダーシチュー 白身魚フライ ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 もずくと人参の鶏そぼろ炒め ツナ菜の花炒め イカすり身揚げ	十穀米 みそ汁 三枚肉と大根のうま煮 赤魚煮つけ 卵の花
夕食	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー 豚肉生姜焼 カボチャ煮	ご飯 みそ汁 コンビーフとほうれん草の玉子とじ 厚揚げ豆腐煮浸し カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 茄子味噌炒め ツナパプリカ炒め 焼ギョーザ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 チキンナゲット ツナ人参おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉昆布炒め 鯖塩焼き 卵の花	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ツナピーマンおかか和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 千切りイリチー 揚げギョーザおろしポン酢 木の子サラダ

	29日(日曜日)	30日(月曜日)	31日(火曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋肉そぼろ煮 ニラ玉	ご飯 みそ汁 豚肉小松菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキントマト煮 ブロッコリーとベーコンの玉子サラダ
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキンから揚げ チキアギと野菜の和え物	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ハンバーグケチャップ煮 ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 チキン照り煮 人参しりしり炒め 大豆煮
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉チンゲン菜炒め きんぴらごぼう さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 鶏肉の煮つけ チーズマッシュポテト	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 蒸しシューマイ ほうれん草白和え