



# ★令和6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(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)	6日(土曜日)
朝食	黒米ご飯 みそ汁 豆腐チャンブルー クーブイリチー	十穀米 かき玉汁 麩チャンブルー ひじきの厚揚げ煮	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 カニカマとブロッコリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 白菜鶏そぼろ煮 ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 肉だんごのほうれん草クリーム煮 ベーコンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 小松菜とポークの玉子炒め
昼食	ご飯 ゆし豆腐 鶏肉のさつま芋煮 シューマイ甘酢あん 魚天プラ	ご飯 アーサ汁 豚バラ大根煮 しめじと青菜の白和え いか天プラ	フーチバージュシー アサリのみそ汁 豚ナンコツソーキ煮つけ ゴーヤーチャンブルー きのこと胡瓜のしそ和え	ターメリックライス みそ汁 肉じゃが煮 からし菜炒め チキアギ煮浸し	ご飯 みそ汁 チキンとさつま芋の和風カレー 鯖田揚げの甘酢あん ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 酢豚 赤魚煮つけ 菜の花梅おかか和え
夕食	きのご飯 イナムドゥチ 三枚肉と大根煮付け 菜の花おかか和え 黒豆	筍ご飯 中味汁 油淋鶏 マカロニフルーツサラダ 田芋りんがく	ご飯 みそ汁 豚バラとキャベツの塩ガーリック炒め 赤魚煮つけ 里芋煮	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー チキン照り煮 カボチャサラダ	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め カボチャコロッケ 大豆煮	ご飯 みそ汁 肉だんごポトフ 白身魚フライ タルタルソース 卵の花

	7日(日曜日)	8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)	13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 チキントマト煮 ベーコンとマカロニガーリックソテー	ご飯 みそ汁 豚バラと白菜のすき焼風煮 ツナ玉子炒め おろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ブロッコリーと玉子のコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉ときのこの塩炒め ゴーヤーチャンブルー	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ ハンバーグデミソース煮	ご飯 みそ汁 麩チキナー炒め クーブイリチー
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー 鯖味噌煮 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 親子とじ ゴーヤコンビーフ炒め カニカマきのこ和え	ご飯 みそ汁 豚バラ大根煮 人参シリシリ炒め カニカマ天プラ	ご飯 みそ汁 鶏と根菜の黒酢炒め 赤魚煮つけ 野菜の和え物	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 フィッシュ南蛮 ミックスベジタブルソテー	フーチバージュシー みそ汁 豆腐チャンブルー チキン唐揚げ 千切りイリチー	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー チーズハンバーグ マッシュパンブキン
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 厚揚げ豆腐煮浸し カボチャ煮	ご飯 みそ汁 豆腐の甘辛肉そぼろ炒め いんげんコンビーフ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麩チャンブルー 鶏ムネから揚げ ゴーヤーおかか和え	ご飯 みそ汁 クラムチャウダーシチュー 野菜コロッケ ベーコンブロッコリーソテー	ご飯 みそ汁 豚バラ千切り大根炒め 鯖煮つけ 菜の花梅おかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー 蒸しシューマイ 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ポークチャップ 人参シリシリ炒め マカロニサラダ

	14日(日曜日)	15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)	20日(土曜日)
朝食	十穀米 アーサ汁 ポーク大根煮 魚天プラ	ご飯 みそ汁 八宝菜 カニカマ天津	ご飯 みそ汁 豚すき煮 ベーコンとブロッコリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラのトマトビーンズ煮 からし菜炒め	シャケご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉五目ひじき煮 ソーメンタシヤー
昼食	ご飯 みそ汁 揚げ魚の甘酢あん 茄子と厚揚げ豆腐の煮浸し マッシュポテト	ご飯 みそ汁 親子とじ 鯖田揚げの甘辛タレ漬け 菜の花ときのこ和え物	ご飯 みそ汁 チキンパンブキンシチュー 白身魚フライ タルタルソース カニカマとオクラのしそ和え	ご飯 みそ汁 チキンときのこの彩り野菜炒め イカ天プラ 胡瓜とブロッコリーの梅かつお和え	ジュシー ゆし豆腐 豚ナンコツソーキ煮 人参シリシリ炒め 菜の花梅おかか和え	ターメリックライス みそ汁 キーマカレー 白身魚フライ タルタルソース ブロッコリーハニーマスタード	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 鯖味噌煮 きんぴらごぼう
夕食	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め カボチャコロッケ 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 豚バラの千切り大根うま煮 チキアギ煮浸し 大豆煮	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 鶏ムネから揚げ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 揚げハンバーグ デミソース ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンブルー 赤魚煮つけ きのこと胡瓜のおろし和え	ご飯 みそ汁 チキン唐揚げ南蛮 ナポリタン ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 メンチカツ いんげんコンビーフ炒め ポテトサラダ

	21日(日曜日)	22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)	27日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ マッシュルームスープ ナポリタン 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の和風煮 ベーコンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが煮 タマナーコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 豆腐チャンブルー ベーコンとブロッコリーの玉子サラダ	ジュシー かき玉汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め ジャーマンカボチャ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 彩り野菜のコンビーフ玉子とじ	ご飯 みそ汁 魚と大根煮付け アーサ玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 麩チャンブルー 赤魚煮つけ 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 豚玉とじ カニカマ天プラ からし菜炒め	ご飯 みそ汁 チキンイエローカレー 魚天プラ 甘辛ソース カニカマと胡瓜の玉ねぎ和え	ターメリックライス みそ汁 クラムチャウダーシチュー ブロッコリーコンビーフ炒め ホタテフライ タルタルソース	ご飯 みそ汁 鶏肉ゴーヤー炒め 鯖の味噌煮 白菜おかか和え	ご飯 みそ汁 フーチキナー チーズハンバーグデミソース しめじとブロッコリーのソテー	ご飯 みそ汁 ポークチャップ 人参サラダ オクラおかか和え
夕食	ご飯 みそ汁 フィッシュ南蛮 ジャーマンポテト ハンバーグケチャップ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 揚げシューマイ 甘酢あん 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 チキンカツ ツナ小松菜炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 油淋鶏 人参シリシリ炒め 大豆煮	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 チキアギ煮浸し 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のシチュー 白身魚フライ タルタルソース カボチャ煮	ご飯 みそ汁 タマナーコンビーフ炒め 焼きようぎ ブロッコリーサラダ

	28日(日曜日)	29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 プレーンオムレツ デミソース	ターメリックライス みそ汁 レタスタコチーズミート 玉子マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー カニカマ天プラ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 出し巻き玉子 おろしポン酢
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のがめ煮 イカ天プラ もずく酢	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ジャーマンポテト 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 豚バラ生姜焼 ツナチンゲン菜炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め 赤魚煮つけ カニカマ胡瓜和え
夕食	ご飯 みそ汁 三枚肉煮つけ 千切りイリチー カボチャ煮	ご飯 みそ汁 蒸し鶏 ニンニクソース 白身魚フライ タルタルソース ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンカレー ツナブロッコリーソテー カボチャサラダ	ご飯 みそ汁 チキン唐揚げ マーミナーチャンブルー 卵の花

