



2023年 1月 予定献立表



2023		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	日	今年もよろしく お祈ります							
2	月								
3	火								
4	水						チキンとコーンのクリーム煮 豚肉の生姜炒め	春雨サラダ	味噌汁
5	木	ウイナーのトマト煮		てりまヨハンバーグ すき煮	切干大根炒め煮	卵のスープ	豚肉のこちゅまヨ焼き 根菜と厚揚げのマーボー炒め	ヒレカツ ミックスサラダ キャベツとパムのゴマ和え	中華スープ
6	金	ベーコンソテー		潜水艦こくりゅう こくりゅうポークカレー 高屋航空基地豚 野菜たっぷりキーマカレー	彩りサラダ	コンソメスープ デザート	鶏肉のタルタルソース焼き 豚肉のピリ辛炒め	厚揚げの中華肉あんかけ	味噌汁
7	土	春雨と白菜の黒胡椒炒め		高菜ピラフ ジャージャー炒飯	竹輪の磯辺揚げ	中華スープ マスカットゼリー	牛肉コロッケ チキンの塩たれ焼	小松菜のなめたけ和え	ゴマ風味スープ
8	日	ミニオムレツ		ピリ辛ちゃんぽん きつねうどん	コロッケ	みかん	鶏肉の味噌焼 鶏の塩レモン炒め	ブロッコリーの生姜炒め	かき玉汁
9	月	じゃが芋のカレー煮		豚塩丼 大豆ミートの麻婆丼	ほうれん草のピーナッツ和え	のっぺい汁 クロレラ	鶏肉のブラウンソース 豚キムチ	五目ひじき	白菜と椎茸のスープ
10	火	竹輪のソテー		豚天	カリカリベーコンサラダ	味噌汁	ジャークチキン 鶏と大根のトマトコチュジャン煮	鶏肉の塩唐揚げ コーンサラダ ほうれん草とちりめんの生姜風味	かき玉汁
11	水	半熟玉子		チキン南蛮 豚肉のバーベキューソース	ピーンズサラダ	味噌汁 ぜんざい	鯖の山賊焼き ぶりの照り焼き	魚の磯辺揚げ チーズサラダ くずし豆腐の生姜あん	豚汁
12	木	中華サラダ		ゆず塩 海老天そば 大豆ミートの担々麺	南瓜コロッケ	ナタデココフルーツ	豚肉の中華風炒め 牛肉と麩の卵とじ	マカロニサラダ	赤だし 0
13	金	卵と春雨の炒め物		ハンバーグシチュー ハ宝菜	ひじきとれんこんのサラダ	カレースープ	竜田揚げ (奈良県) 生姜味噌おでん (青森県)	白菜のペッパーマリネ	かき玉汁
14	土	肉団子とポテトのソテー煮		鶏肉のねぎ味噌焼き 牛肉とアスパラの卵とじ	キャベツとカニカマのレモンマヨ和え	中華スープ	豚肉のにんにく味噌焼き チキンポテト	五目煮豆	すまし汁
15	日	もやしとコーンのカレー和え		温玉うどん 血うどん	串カツ	バナナ	鶏肉の四川あんがらめ 牛肉のこちゅジャン炒め	厚揚げとねぎの卵とじ	わかめスープ
16	月	チリメンジャコのカリカリサラダ		牛丼 のりタル丼	拌三絲	中華スープ クロレラ	チキン香草パン粉焼き 白身魚のホイル焼き	魚の唐揚げ 大根サラダ 大根とベーコンの煮物	ミネストローネ 0
17	火	キャベツとベーコンのソテー		豚肉の甘辛炒め 大豆と豚肉の味噌炒め	カレー風味ポテトサラダ	味噌汁	麻婆豆腐 牛肉のしぐれ煮	コロッケ 彩りサラダ ブロッコリーのツナ和え	中華スープ
18	水	根菜サラダ		ポークカレー ビーフストロガノフ	シーザーサラダ	ジュリエントースト ブルーベリーヨーグルト	揚げアジの野菜マリネ添え 鰯の煮付け	白身フライ ミックスサラダ ニラと豆腐と卵の炒め煮	さつま汁
19	木	だしまき卵		色どり豊か ぶっかけ肉肉うどん	蒸ししゅうまい	オレンジゼリー	お楽しみメニュー		
20	金	大根のシャキシャキサラダ		かぼす風味から揚げ (大分県) 根菜たっぷりあごだし豚汁	もやしとニラの和え物	すまし汁	チキंगाーリック 揚げ出し豆腐の中華あんかけ	切干大根の焼きそば	味噌汁
21	土	さつま芋のハニーサラダ		鶏の照焼き 牛肉と筍の炒め物	春菊の菜種和え	赤だし	豚肉の塩たれ焼 & カニクリームコロッケ	イタリアンビーフン	コンソメスープ
22	日	青梗菜中華ソテー		ごぼう天うどん 肉味噌焼きそば	チーズはんぺんフライ	ピーチゼリー	牛肉と豆腐のカレー炒め 豚肉のマヨショウ焼き	つきこんのピリピリ炒め	味噌汁
23	月	温野菜サラダ		カツ丼 豚丼	カリフラワーのごま和え	味噌汁 クロレラ	チキン山賊焼 チキンイタリアン焼	鶏肉の塩唐揚げ コーンサラダ 白菜のおかか和え	かき玉汁
24	火	スナック 4エッグ		鶏の照マヨ 牛肉とポテトの甘辛炒め	もやしとにらの卵とじ	ゴマ風味スープ	ハンバーグホワイトソース 豚バラ大根のボン酢炒め	ミニメンチカツ ミックスサラダ 白菜のベーコン煮	カレースープ
25	水	鶏とコーンのソテー		ちゃんぽん かぶのごま豆腐うどん	野菜コロッケ	ぶどうゼリー	アジの南蛮漬け ぶりの葱味噌かけ	カニあんかけ茶碗蒸し	豚汁
26	木	春雨炒め		鶏の唐揚げ 豚肉とこんにゃくの中華炒め	大根の柚子こしょうそば煮	赤だし	カレーコロッケ 鶏肉とインゲンのオイスター炒め	野菜コロッケ 彩りサラダ ほうれん草ときのこのサラダ	すまし汁
27	金	半熟玉子		回鍋肉 豚肉のピザ焼き	茄子の揚げ浸し	中華スープ	チキン中華あんかけ 牛肉の黒こしょう炒め	ミニおでん	味噌汁
28	土	グリーンサラダ		ドライカレー 焼豚炒飯	ヒレカツ	卵のスープ ナタデココフルーツ	豚肉の味噌漬け焼 肉団子ハ宝菜	大根のえびろあん	わかめスープ
29	日	ほうれん草と卵のバター炒め		ピリ辛キムチうどん 味噌ラーメン	鶏のゆかり揚げ	みかん	揚げ鶏のねぎ塩だれ 鶏とじゃがの煮こみ	水菜のシーザーサラダ	すまし汁
30	月	ツナサラダ		照り焼きチキン丼 タコライス (沖縄県)	白菜じゃこびー和え	わかめスープ クロレラ	豚肉のガーリックペッパーソテー 鶏肉の甘酢炒め	豚天 ツナサラダ 豆腐とほうれん草の卵あんかけ	味噌汁
31	火	肉団子の甘辛煮		油淋鶏 麻婆豆腐	水菜と海苔のサラダ	中華スープ	とろ〜り半熟卵カレー チーズオムレツカレー	鶏の唐揚げ ミックスサラダ	ミネストローネ ストロベリーゼリー



* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。
材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。

