

献立表

現 場：さくら厨房

献立種類：普通食（個別献立）

期 間：2025/1/4～2025/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
							4
昼食							ご飯 とんかつ チンゲン菜中華炒め ブロッコリーのサラダ 白身魚のふっくら揚げ 漬物
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 タラのパン粉焼き ミニおこのみやき 切干大根煮 菜の花酢味噌和え 漬物	ご飯 焼き鳥 わかめときのこの酢の物 スパゲティーナポリタン 里芋の土佐煮 漬物	ご飯 さばの塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 金平ごぼう もやしときゅうりの梅肉和え 漬物	ご飯 チキンカツ 南瓜サラダ 高野豆腐の含め煮 小松菜の炒め物 漬物	ご飯 白身魚のクリームソースかけ ピーマンの肉詰めフライ オクラとえのきの和え物 がんもどきの煮物 漬物	ご飯 ハンバーグ れんこん田舎煮 ブロッコリーカニカマ和え わかめの酢の物 漬物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き いり豆腐 粉ふき芋 磯辺和え 切干大根の酢の物 漬物
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ コロッケ 厚揚げしょうが焼き 春菊と蒲鉾の和え物 漬物	ご飯 めばるの煮付け 竹輪の金平 海藻サラダ ほうれん草ソテー 漬物	ご飯 メンチカツ インゲンサラダ 麻婆なす風 かぼちゃの含め煮 漬物	ご飯 鱈の塩焼き ロールキャベツ 切干大根煮 チンゲン菜のナムル 漬物	ご飯 牛肉のカレー炒め 和風サラダ 小松菜のお浸し こんにゃくの味噌煮 漬物	ご飯 鯖のみりん焼き 三角春巻き 春雨の中華酢の物 ほうれん草の白和え 漬物	ご飯 焼き鳥と厚揚げ ポテトサラダ ひじきのごまドレッシング和え 胡瓜と若布の酢の物 漬物
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 カレイの生姜煮 オクラのごま和え ごぼうサラダ 肉団子の煮物 漬物	ご飯 ハムカツ 炊き合わせ 白菜のゆかり和え チンゲン菜とツナの炒め物 漬物	ご飯 ホキの漬け焼き れんこん挟み揚げ 炒り豆腐 小松菜の辛子和え 漬物	ご飯 牛プルコギ風炒め オムレツ わかめの煮物 カリフラワーソテー 漬物	ご飯 ブリ大根 春巻き インゲン味噌炒め 白菜としめじの煮物 漬物	ご飯 鶏の治部煮 もやしとハムのソテー 根菜サラダ ブロッコリーのさっぱり和え 漬物	ご飯 白身魚のカレーソース オクラのポン酢和え 冬瓜水晶煮 がんもどきの煮物 漬物
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 豚ヒレカツ スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 タラのぼん酢焼き カリフラワーの加熱ソテー 蒸しさつまいも チンゲン菜のピーナッツ和え 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ(照り焼き) 春雨の中華和え 小松菜の炒め物 がんもどきの煮物 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 茄子挟み揚げ ひじきの炒り煮 ブロッコリーのドレッシング かけ 漬物	ご飯 かき揚げと鶏天 白身魚のふっくら蒸し もやし炒め 豆サラダ 漬物	ご飯 めばるの漬け焼き 野菜炒め 里芋のそぼろ煮 小松菜のごま和え 漬物	