



1月 月間献立表



2025

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食							チキン西京焼き 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
昼食		豚肉の生姜焼き 四色豆腐 切り干し大根とひじき煮	炊き込みご飯 ぶりのみぞれ煮 春雨の酢の物	牛すき焼き 竹輪と野菜の胡麻よごし	不揃かじき西京漬け お麩の味噌煮込み きんぴら	エビと貝柱のクリームコロッケ かぶとひき肉のとろとろ煮 きのこマリネ	ほっけの塩麩焼き さつまいもと豚肉の胡麻味噌煮 白菜の生姜和え
	12	13	14	15	16	17	18
昼食		カレイの骨とり甘酢 べっこう煮 切り昆布の煮物	国産若どり甘酢唐揚げ 大根のカニ風味あん キャベツの赤しそ和え	さばの塩こうじ焼き 肉じゃが 白和え	和風ハンバーグ マカロニクリーム煮 キャベツと菜花のわさびマヨ	タラの甘酢あん 甘辛大根とこんにやく炒め ブロッコリーの炒り玉子	鶏肉とピーマンの照焼き風 治部煮風 小松菜のからし和え
	19	20	21	22	23	24	25
昼食		海鮮チリソース炒め 高野豆腐と牛蒡の中華風 四色なます	赤魚の煮つけ きんぴら蓮根 切り干し大根と小松菜の煮物	おでん 白菜と豚肉の炊き合わせ 姫皮筍とからし菜のお浸し	にしんのかば焼き 里芋といんげんの煮物 ピリ辛こんにやく	牛肉と野菜のオイスター炒め 五目野菜 もやしのみょうが和え	アジの南蛮漬け 厚焼き玉子 瓜と高菜の南蛮漬け
	26	27	28	29	30	31	
昼食		秋鮭ポテト揚げ ごぼうとさつまいもの金平 切り干し大根	豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮 南瓜のほっこりに煮 オクラのおかか和え	さわらの醤油庵 甘辛大根とこんにやく炒め ほうれん草の磯部和え	ブロッコリーのカニ風味あん わかめときゅうりの酢の物	真鯛入りつみれの和風あん 豆腐の煮やっこ 人参ナムル	