



# 1月の献立表



月	火	水	木	金
1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
<p>※ご注文は前週の水曜日17時までとなりますのでご注意ください。 ※21時までにはお召し上がりください。 ※仕入れの状況によって献立が変わることがありますのでご了承ください。</p>		<p>LINEで簡単ご注文・お問い合わせ</p> <p>①右のQRコードからアクセス</p> <p>②お友達登録をお願いします</p> <p>メッセージお待ちしております</p> 	<p>赤魚の塩焼き</p> <p>寿厚焼き玉子</p> <p>煮しめ</p> <p>柿なます</p> <p>たたきごぼう</p> <p>黒豆</p>	<p>白身フライ</p> <p>ひじき煮</p> <p>豆腐とナスの肉そぼろあん</p> <p>ほうれん草の柚子和え</p> <p>ピリ辛こんにゃく</p> <p>しば漬け</p>
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
<p>ハンバーグカレーソース</p> <p>イタリアンスパ</p> <p>かぶの煮物</p> <p>枝豆炒め</p> <p>コーンとツナのサラダ</p> <p>柚子大根</p>	<p>豚肉の塩麹炒め</p> <p>こんにゃくとえのきの炒め</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>カリフラワーのおかか梅和え</p> <p>さつま芋のバター炒め</p> <p>きざみ沢庵</p>	<p>カレイの煮付け</p> <p>大豆の五目煮</p> <p>白菜と豚肉の中華炒め</p> <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>カニ焼売</p> <p>しば漬け</p>	<p>アジの照焼き</p> <p>蓮根と牛肉のきんぴら</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>カニカマと大根の酢の物</p> <p>インゲンの辛し和え</p> <p>きゅうり漬け</p>	<p>すき焼き風煮</p> <p>のり塩ポテト（バター風味）</p> <p>玉子ときくらげの炒め物</p> <p>ひじきの洋風炒め</p> <p>きのこの白和え</p> <p>洋梨</p>
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
<p>赤魚のバジル焼き</p> <p>ふるふき大根の柚子みそ</p> <p>豚肉とナスのおかか炒め</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>しめじのわさび醤油おひたし</p> <p>つぼ漬け</p>	<p>タラのちゃんちゃん焼き</p> <p>豆腐とさつま揚げの塩炒め</p> <p>肉じゃが</p> <p>ほうれん草のピーナッツバター和え</p> <p>春巻き</p> <p>パイン</p>	<p>鶏肉のみぞれ煮</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>高野豆腐とナスの煮物</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>バターコーン</p> <p>さくら漬け</p>	<p>ブリの幽庵焼き</p> <p>レンコンとピーマンのきんぴら</p> <p>炒り鶏</p> <p>ハムとマカロニのサラダ</p> <p>竹輪とワカメのごま油炒め</p> <p>白桃</p>	<p>ポークソテー 柚子胡椒ソース</p> <p>切干大根</p> <p>白菜とミンチの中華炒め</p> <p>小松菜とにんじんのごま酢和え</p> <p>インゲンソテー</p> <p>白豆</p>
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
<p>タンドリーチキン</p> <p>大豆のトマト煮</p> <p>ナスとピーマンの炒め物</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>高菜炒め</p> <p>りんご</p>	<p>豚肉の味噌焼き</p> <p>エビの春雨煮</p> <p>里芋とイカの煮物</p> <p>ピリ辛こんにゃく</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>きゅうり漬け</p>	<p>タラのムニエルクリームソース</p> <p>厚揚げと玉ねぎの桜エビ炒め</p> <p>豚肉のデミグラスソース煮</p> <p>明太スパゲティ</p> <p>コロケ</p> <p>黄桃</p>	<p>八宝菜</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>エビチリ風</p> <p>海藻サラダ</p> <p>チンゲン菜のナムル</p> <p>味付きふき</p>	<p>サバの煮付け</p> <p>ほうれん草の玉子炒め</p> <p>おでん（えび入りつみれ入り）</p> <p>もやしとしめじのおかか梅和え</p> <p>オクラとタコの菊花和え</p> <p>きざみ沢庵</p>
1月29日	1月30日	1月31日		
<p>肉団子の野菜甘酢あんかけ</p> <p>ツナのあっさり煮</p> <p>豚肉とレンコンの炒め煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>じゃこじゃが</p> <p>しば漬け</p>	<p>キャベツメンチ</p> <p>竹輪のカレー炒め</p> <p>ポトフ</p> <p>ほうれん草の錦和え</p> <p>柚子大根</p> <p>きのこの白和え</p>	<p>サワラの味噌焼き</p> <p>イカとキャベツの炒め物</p> <p>じゃがいもとソーセージのトマト煮</p> <p>ワカメときゅうりの酢の物</p> <p>バターコーン</p> <p>うぐいす豆</p>		