



# 1月の献立表



～もう一つの台所から、あなたを想う食事を～

月	火	水(翌週の注文締切日)	木	
<b>1月5日</b>	<b>1月6日</b>	<b>1月7日</b>	<b>1月8日</b>	<b>1月9日</b>
やわらかジューシー鶏唐揚げ	スパイス香るサバのカレー焼き	豚肉の特製バーベキューソース炒め	山椒香る 鱈の照り焼き <small>新メニュー</small>	ふんわりオムレツ～トマトソース添え～
エビの春雨煮	切干大根のごま酢炒め	ほうれん草の玉子炒め	ビーフン炒め	きのこベーコンの炒め
ナスの挽肉炒め	高野豆腐と里芋の煮物	5種の国産野菜のグラタン <small>新メニュー</small>	じゃがいもとソーセージのトマト煮	豚肉のデミグラスソース煮
かぼちゃサラダ	小松菜のナムル	キャベツとにんじんのドレッシング和え	ほうれん草の磯香和え	おからサラダ
がんもの煮物	ピリ辛こんにゃく	白菜と揚げの煮物	竹輪とワカメのごま油炒め	パプリカの塩炒め
しば漬け	かつおかりんこ漬け	焼きもろこし炒め	焼売	揚げじゃが カレー風味
<b>1月12日</b> <small>祝 成人式</small>	<b>1月13日</b>	<b>1月14日</b>	<b>1月15日</b>	<b>1月16日</b>
きのこたっぷりデミハンバーグ	生姜が香る豚肉のソテー <small>新メニュー</small>	赤魚の芳醇味噌焼き	アジの旨味ひき立つ焼焼き	牛肉と大豆のkokumaiオイスター炒め
イタリアンスパ	イカとチンゲン菜の塩炒め	大豆の五目煮	蓮根と牛肉のきんぴら	のり塩ポテト (バター風味)
豚バラとキャベツの塩スープ煮 <small>新メニュー</small>	揚げ出し豆腐	鶏むね肉の中華炒め	ボークビーンズ	白菜としめじのカレークリーム煮
小松菜の辛し和え	カリフラワーのおかか梅和え	チンゲン菜のごま和え	大根と小エビの酢の物	カリフラワーとパプリカのレモンマヨ和え <small>新メニュー</small>
コーンとツナのサラダ	和風スパゲティ	高野豆腐のコンソメ煮	春菊のおひたし <small>新メニュー</small>	ひじきの洋風炒め
ビーマンのおかか炒め	みかん	厚焼き玉子	はりはり漬け	きのこの白和え
<b>1月19日</b>	<b>1月20日</b>	<b>1月21日</b>	<b>1月22日</b>	<b>1月23日</b>
ふっくらアジの煮付け	味噌香るタラのちゃんちゃん焼き	甘辛ダレのてりてりチキン	柚子香るブリの幽庵焼き	まろやか豚キムチ
大根と海老のあんかけ	豆腐とさつま揚げの塩炒め	五目ひじき	里芋の柚子味噌 <small>新メニュー</small>	切干大根とあさりの煮物
鶏そぼろ入り野菜炒め	豚じゃが	おでん風煮 (えび入りつみれ入り)	炒り鶏	けんちん煮
三色和風和え <small>新メニュー</small>	インゲンのピーナッツバター和え	玉ねぎと大根のサラダ	わかめときゅうりの酢の物	ほうれん草の柚子和え
糸こんにゃくとしめじのピリ辛炒め	にんじんしりしり	インゲンソテー	切り昆布と揚げの煮物	ゆかりもやし
大根の味噌漬け	彩りコーンの春雨サラダ	さつまいもの白和え	うぐいす豆	きざみ沢庵
<b>1月26日</b>	<b>1月27日</b>	<b>1月28日</b>	<b>1月29日</b>	<b>1月30日</b>
出汁香る蓮根と鶏のカレー炒め <small>新メニュー</small>	豚肉とネギの芳醇黒酢炒め <small>新メニュー</small>	タラのムニエル～特製クリームソース～	サクサク白身魚のフライ	ジューシーチキン～ジンジャーソース～
炒り高野	焼きそば	厚揚げとキャベツのカレー炒め	卵の花炒め	れんこんとビーマンのきんぴら
いわし団子の中華煮	里芋とイカの煮物	かぶのスープ煮 <small>新メニュー</small>	根菜の甘辛煮	豆腐のチゲ煮風
ブロッコリーサラダ	竹輪とワカメの酢味噌和え	ポテトサラダ	海藻サラダ	もやしとしめじのおかか梅和え
高菜炒め	枝豆コーン	明太スパゲティ	肉団子のケチャップあんかけ	インゲンとじゃこの醤油炒め
りんご	きゅうり漬け	黄桃	4種の金ごま和え	白豆

※年末年始は、令和7年12月30日まで営業で、令和8年1月5日から営業となります。

※令和8年1月5日週の注文締め切りは令和7年12月24日となりますのでご注意ください。

※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下さい。※仕入れの状況により献立が変更となる場合もございます。

うちくるおかず 6品全て

うちくるダブル 6品全て

うちくる小箱 上から4品

うちくる御膳 上から4品