

令和6年 1月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	1	2	3	4	5	6
朝食 夕食	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> 冬季閉寮期間 12/28 - 1/6 </div> 						
日	7	8	9	10	11	12	13
朝食		焼き魚・伊達巻き カブの葉の浅漬け ご飯・みそ汁	鶏と野菜の炒め物 豆腐のカニカマあんかけ・サラダ ご飯・みそ汁	魚のムニエル・卵焼き ほうれん草の白和え ご飯・みそ汁	ハムとキャベツの甘酢炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁	魚ときのこのオイスター炒め 目玉焼き・サラダ ご飯・みそ汁	てりたまチキンサンド ベーコンサラダ クラムチャウダー
夕食		豚の香味炒め 魚の煮物・カボチャのサラダ ご飯・お雑煮	とろろうどん・焼き魚 鶏のハニーマスタード炒め 根菜の煮物・春雨サラダ	もちチジミ・魚の味噌バター焼き 大根ステーキ・酢の物 ご飯・澄まし汁	かつ丼・白身魚の炒め物 白菜のお浸し みそ汁・果物	唐揚げ・鮭の南蛮漬け アスパラの胡麻和え ご飯・ポトフ	麻婆豆腐 魚の中華風照り焼き もやしナムル ご飯・春雨スープ
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食		そばろ・オムレツ 小松菜とえのきのナムル ご飯・豆腐のとろみスープ	サバの照り焼き・目玉焼き 豆腐とごぼうのサッと煮 ご飯・みそ汁	肉野菜炒め 厚揚げの煮物・サラダ ご飯・みそ汁	ウインナー・卵焼き 青菜と豆腐の炒め物 ご飯・具たくさんみそ汁	焼き魚・納豆 揚げ出し豆腐・サラダ ご飯・みそ汁	ホットドッグ・ハッシュドポテト コンソメスープ ヨーグルト
夕食		和風パスタ たらの香味野菜あんかけ さつまいもサラダ コンソメスープ・果物	餃子・サバの辛みそ焼き かぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁	照りマヨチキン 魚のバターソテー 白菜のクリーム煮 ご飯・かきたま汁	豚丼・たらザンギ カラフルサラダ・トマトスープ フルーツ杏仁	八宝菜・魚のフライ インゲンの胡麻和え ご飯・中華スープ	豚こまの竜田揚げ 魚の塩焼き・コーンサラダ ご飯・みそ汁
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食		豚肉と野菜の甘辛炒め 卵焼き・ツナと白菜の和え物 ご飯・みそ汁	魚のムニエル・目玉焼き 茄子の焼きびたし ご飯・みそ汁	ネギダレ鶏 チンゲン菜とたまごの炒め物 きのこサラダ ご飯・みそ汁	焼き魚・ポテトサラダ 小松菜と豆腐の和え物 ご飯・みそ汁	豚肉とレンコンのカレー風味炒め 目玉焼き・サラダ ご飯・みそ汁	BLTバーガー タルタルサラダ・ヨーグルト オニオンスープ
夕食		ロールキャベツ ほっけの塩焼き 甘辛レンコン ご飯・けんちん汁	キンパ・タコザンギ ごぼうマヨサラダ ご飯・わかめスープ	春巻き・たらの煮つけ ピーマンの煮びたし ご飯・みそ汁	塩焼きそば・エビチリ トマトサラダ ご飯・みそ汁・果物	豚丼・温泉卵 魚のホイル焼き ポキサラダ風・みそ汁	チキン南蛮・焼き鮭 にら玉炒め ご飯・ほうとう
日	28	29	30	31	・	・	・
朝食		焼き魚・厚焼き玉子 わかめの酢の物 ご飯・味噌汁	肉団子の甘辛炒め スクランブルエッグ コールスローサラダ ご飯・みそ汁	魚のムニエル 卵サラダ・浅漬け ご飯・中華スープ			
夕食		味噌ラーメン・チャーシュー 魚の中華炒め・ゆで卵 ブロッコリーのおかか和え・ご飯	竜田揚げ・さんまの蒲焼き きんぴらごぼう ご飯・みそ汁	チーズカツ 白身魚の甘酢あんかけ 漬物・サラダ ご飯・豚汁			