

令和7年1月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	1	2	3	4
朝食	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 冬季閉寮期間 12/28~1/6 </div>						
夕食							
日	5	6	7	8	9	10	11
朝食							
夕食							
日	12	13	14	15	16	17	18
朝食							
夕食							
日	19	20	21	22	23	24	25
朝食							
夕食							
日	26	27	28	29	30	31	・
朝食							
夕食							

冬季閉寮期間 12/28~1/6

7: 焼き魚・伊達巻き
カブの葉の浅漬け
ご飯・みそ汁

8: 豚の生姜焼き・卵焼き
サラダバー
ご飯・みそ汁

9: 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

10: 魚ときのこのオイスター炒め
目玉焼き・サラダバー
ご飯・みそ汁

11: 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

12: 豚の香味炒め
魚の煮物・カボチャのサラダ
ご飯・お雑煮

13: 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

14: かつ丼・白身魚の炒め物
白菜のお浸し
みそ汁・果物

15: 唐揚げ・鮭の南蛮漬け
アスパラの胡麻和え
☆ご飯・ポトフ

16: 味噌ラーメン
魚の中華炒め・ゆで卵
ブロッコリーのおかか和え・ご飯

17: そぼろ・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

18: サバの照り焼き・目玉焼き
豆腐とごぼうのサツと煮
☆ご飯・みそ汁

19: 肉野菜炒め
厚揚げの煮物・サラダ
ご飯・みそ汁

20: 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

21: 焼き魚・納豆
揚げ出し豆腐・サラダ
ご飯・みそ汁

22: 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

23: 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

24: 餃子・サバの辛みそ焼き
かぼちゃの煮物
ご飯・みそ汁

25: 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

26: 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

27: 八宝菜・魚のフライ
インゲンの胡麻和え
ご飯・中華スープ

28: 豚こまの竜田揚げ
魚の塩焼き・コーンサラダ
☆ご飯・みそ汁

29: 豚肉と野菜の甘酢炒め
卵焼き・ツナと白菜の和え物
ご飯・みそ汁

30: 焼き魚・目玉焼き
茄子の焼きびたし
ご飯・みそ汁

31: キンパ・タコザンギ
ごぼうマヨサラダ
ご飯・わかめスープ

32: 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

33: 焼き魚・ポテトサラダ
小松菜と豆腐の和え物
☆ご飯・みそ汁

34: 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

35: BLTバーガー
タルタルサラダ・ヨーグルト
オニオンスープ

36: 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

37: たこ焼き
レンコンサラダ
わかめスープ

38: 春巻き・たらの煮つけ
ピーマンの焼きびたし
ご飯・みそ汁

39: 塩焼きそば・エビチリ
トマトサラダ
ご飯・みそ汁・果物

40: 豚丼・温泉卵
魚のホイル焼き
ポキサラダ風・みそ汁

41: 焼き魚・厚焼き玉子
わかめの酢の物
ご飯・味噌汁

42: 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

43: 肉団子の甘酢炒め
スクランブルエッグ
コールスローサラダ
ご飯・みそ汁

44: 竜田揚げ・さんまの蒲焼き
きんぴらごぼう
☆ご飯・みそ汁

45: 目玉焼き・焼き魚
卵サラダ・浅漬け
ご飯・中華スープ

46: チーズカツ
白身魚の甘酢あんかけ
漬物・サラダバー
ご飯・豚汁

47: じゃが芋そぼろあんかけ
厚揚げの卵とじ・サラダバー
☆ご飯・豆乳味噌スープ

48: チキン南蛮・焼き鮭
にら玉炒め
ご飯・ほうとう

49: 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

50: 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