

いつき 2025年1月献立表(前半) ※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

		肉	エネルギー (kcal)	魚	エネルギー (kcal)	丼物	エネルギー (kcal)	ルウ物	エネルギー (kcal)	麺類	エネルギー (kcal)
4	土	松風焼 黒豆 紅白なます ご飯 汁物 漬物	545	ブリの照り焼き 黒豆 紅白なます ご飯 汁物 漬物	656	豚丼 黒豆 紅白なます 汁物 漬物	637	カレーライス 黒豆 紅白なます ご飯 汁物 漬物	717	年明けうどん 黒豆 紅白なます ご飯 漬物	480
6	月	鶏肉の塩麹焼き 麩の卵とじ わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ	522	鯖の味噌煮 麩の卵とじ わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ	564	焼肉丼 麩の卵とじ わかめサラダ 汁物 フルーツ	594	クリームシチュー 麩の卵とじ わかめサラダ ご飯 汁物 フルーツ	639	五目あんかけきしめん 麩の卵とじ わかめサラダ ご飯 フルーツ	415
7	火	豚肉の生姜焼き ひじき煮 さつまいもサラダ ご飯 汁物 フルーツ	643	白身魚の天ぷら ひじき煮 さつまいもサラダ ご飯 汁物 フルーツ	649	たまご丼 ひじき煮 さつまいもサラダ 汁物 フルーツ	565	クリームシチュー ひじき煮 さつまいもサラダ ご飯 汁物 フルーツ	734	中華風にゆう麺 ひじき煮 さつまいもサラダ ご飯 フルーツ	544
8	水	肉コロッケ 切り干し大根の煮物 春菊のツナ和え ご飯 汁物 フルーツ	695	鯖の幽庵焼き 切り干し大根の煮物 春菊のツナ和え ご飯 汁物 フルーツ	496	親子丼 切り干し大根の煮物 春菊のツナ和え 汁物 フルーツ	545	クリームシチュー 切り干し大根の煮物 春菊のツナ和え ご飯 フルーツ 漬物	621	醤油ラーメン 切り干し大根の煮物 春菊のツナ和え ご飯 フルーツ	430
9	木	麻婆丼 しゅうまい 三色ナムル ご飯 汁物 フルーツ	527	タラのきのこ餡かけ しゅうまい 三色ナムル ご飯 汁物 フルーツ	534	牛丼 しゅうまい 三色ナムル 汁物 フルーツ	666	シーフードカレー しゅうまい 三色ナムル 汁物 フルーツ	6445	和風パスタ しゅうまい 三色ナムル ご飯 汁物 フルーツ	556
10	金	肉団子の五目煮 小松菜のおかか炒め もやしのゆかり和え ご飯 汁物 フルーツ	526	赤魚の西京焼き 小松菜のおかか炒め もやしのゆかり和え ご飯 汁物 フルーツ	454	はいから丼 小松菜のおかか炒め もやしのゆかり和え 汁物 フルーツ	497	シーフードカレー 小松菜のおかか炒め もやしのゆかり和え 汁物 フルーツ	589	とろろうどん 小松菜のおかか炒め もやしのゆかり和え ご飯 フルーツ	405
11	土	ポークチャップ がんもの煮物 菜の花のサラダ ご飯 汁物 フルーツ	591	あじのかば焼き がんもの煮物 菜の花のサラダ ご飯 汁物 フルーツ	603	たまご丼 がんもの煮物 菜の花のサラダ 汁物 フルーツ	543	シーフードカレー がんもの煮物 菜の花のサラダ 汁物 フルーツ	666	月見そば がんもの煮物 菜の花のサラダ ご飯 フルーツ	504
13	月	豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	579	白身魚のタルタル焼き かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	508	豚丼 かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け風 汁物 漬物	521	ハヤシライス かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け風 汁物 漬物	623	なめこおろしにゆう麺 かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け風 ご飯 漬物	435
14	火	鶏肉の照り焼き 大根のカニあんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え ご飯 汁物 漬物	635	鯖の梅煮 大根のカニあんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え ご飯 汁物 漬物	582	ビビンバ丼 大根のカニあんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え 汁物 漬物	720	ハヤシライス 大根のカニあんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え 汁物 漬物	705	味噌ラーメン 大根のカニあんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え ご飯 漬物	524
15	水	豚肉と白菜の旨煮 れんこんのごま炒め インゲンのおかか和え ご飯 汁物 漬物	568	メバルのみりん焼き れんこんのごま炒め インゲンのおかか和え ご飯 汁物 漬物	502	牛丼 れんこんのごま炒め インゲンのおかか和え 汁物 漬物	660	ハヤシライス れんこんのごま炒め インゲンのおかか和え 汁物 漬物	667	ミートソースパスタ れんこんのごま炒め インゲンのおかか和え ご飯 汁物 漬物	580
16	木	牛肉のオイスター炒め ナスの味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	669	赤魚の揚げ煮 ナスの味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	647	衣笠丼 ナスの味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え 汁物 漬物	595	肉団子のシチュー ナスの味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	769	わかめうどん ナスの味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 漬物	477
17	金	お好み焼風卵焼き さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物 ご飯 汁物 漬物	597	鯖の塩焼き さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物 ご飯 汁物 漬物	548	中華丼 さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物 汁物 漬物	518	肉団子のシチュー さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物 ご飯 汁物 漬物	714	鶏ごぼうそば さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物 ご飯 漬物	485
18	土	とり天 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 汁物 漬物	618	タラの更紗蒸し 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 汁物 漬物	454	ビビンバ丼 白菜の煮浸し にんじんサラダ 汁物 漬物	659	肉団子のシチュー 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 汁物 漬物	705	卵とじきしめん 白菜の煮浸し にんじんサラダ ご飯 漬物	409