

いつき 2025年1月献立表(後半) ※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)
20	月	豚肉のごま炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	597	タラの菜種焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	554	はいから丼 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	546	カレーライス 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	644	とんこつラーメン 里芋の煮ころがし ほうれん草の白和え ご飯 フルーツ	456
21	火	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう カリフラワーサラダ ご飯 汁物 フルーツ	618	アジフライ 金平ごぼう カリフラワーサラダ ご飯 汁物 フルーツ	699	焼肉丼 金平ごぼう カリフラワーサラダ 汁物 フルーツ	620	カレーライス 金平ごぼう カリフラワーサラダ 汁物 フルーツ	655	ナポリタン 金平ごぼう カリフラワーサラダ ご飯 汁物 フルーツ	561
22	水	から揚げ のりじゃが ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	663	白身魚のマヨ焼 のりじゃが ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	597	木の葉丼 のりじゃが ひじきサラダ 汁物 フルーツ	516	カレーライス のりじゃが ひじきサラダ 汁物 フルーツ	636	きつねうどん のりじゃが ひじきサラダ ご飯 汁物 フルーツ	569
23	木	肉団子の旨煮 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	642	鯖のつけ焼き 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	594	豚丼 卵の花 わかめの酢の物 汁物 フルーツ	581	ビーフシチュー 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	707	ためきそば 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	463
24	金	鶏肉のゆず焼き 厚揚げの煮物 はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	625	メバルの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	610	たまご丼 厚揚げの煮物 はりはりサラダ 汁物 フルーツ	554	ビーフシチュー 厚揚げの煮物 はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	729	とろろ昆布きしめん 厚揚げの煮物 はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	431
25	土	牛肉じゃが 卵焼き キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	672	鯖の利休焼き 卵焼き キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	597	中華丼 卵焼き キャベツの塩昆布和え 汁物 フルーツ	538	ビーフシチュー 卵焼き キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	697	梅おろしにゆう麺 卵焼き キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	500
27	月	肉団子の甘酢あん 大根の煮物 白菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	569	ちゃんちゃん焼き 大根の煮物 白菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	504	衣笠丼 大根の煮物 白菜のなめ茸和え 汁物 漬物	504	ひき肉のカレー 大根の煮物 白菜のなめ茸和え 汁物 漬物	621	クリームパスタ 大根の煮物 白菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物	523
28	火	牛すき煮 インゲンの生姜炒め 温泉卵 ご飯 汁物 漬物	651	しらす丼 インゲンの生姜炒め 温泉卵 ご飯 汁物 漬物	486	豚丼 インゲンの生姜炒め 温泉卵 汁物 漬物	590	ひき肉のカレー インゲンの生姜炒め 温泉卵 汁物 漬物	696	焼うどん インゲンの生姜炒め 温泉卵 ご飯 汁物 漬物	514
29	水	豚肉の味噌炒め 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜のシラス和え ご飯 汁物 漬物	636	鯖の竜田焼き 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜のシラス和え ご飯 汁物 漬物	667	焼肉丼 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜のシラス和え 汁物 漬物	653	ひき肉のカレー 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜のシラス和え 汁物 漬物	714	けんちんそば 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜のシラス和え ご飯 汁物 漬物	535
30	木	鶏肉の梅焼き 煮豆 小松菜のごま和え ご飯 汁物 漬物	594	カニクリームコロッケ 煮豆 小松菜のごま和え ご飯 汁物 漬物	691	たまご丼 煮豆 小松菜のごま和え 汁物 漬物	519	クリームシチュー 煮豆 小松菜のごま和え ご飯 汁物 漬物	658	カレーきしめん 煮豆 小松菜のごま和え ご飯 漬物	478
31	金	ハンバーグ ほうれん草のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 漬物	716	鯖のごま味噌煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 漬物	653	焼き鳥丼 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 汁物 漬物	647	クリームシチュー ほうれん草のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 漬物	744	かきたまにゆう麺 ほうれん草のソテー ポテトサラダ ご飯 汁物 漬物	597