



2025年1月献立表



		昼 食	
日	曜	お か ず	ごはん
1	水	*****	
2	木	*****	
3	金	*****	
4	土	*****	
5	日	*****	
6	月	ハンバーグ・人参のきんぴら・魚の白身フライ・卵焼き	白ご飯
7	火	豚の生姜焼き・かぼちゃの煮物・コロッケ・卵焼き	ふりかけご飯
8	水	揚げ春巻き・大学芋・ミートボール・卵焼き	白ご飯
9	木	ナポリタン・ざぜん豆・チキンカツ・卵焼き	ふりかけご飯
10	金	サバの照り焼き・肉じゃが・ちくわの磯辺揚げ・卵焼き	白ご飯
11	土	*****	
12	日	*****	
13	月	*****	
14	火	とり天・大学芋・もやしのナムル・卵焼き	ふりかけご飯
15	水	とんかつ・きゅうりとツナサラダ・ひじきの煮物・卵焼き	白ご飯
16	木	れんこんのきんぴら・サツマイモスティック・チキンナゲット・卵焼き	白ご飯
17	金	唐揚げ・ピーマンとベーコン炒め・春雨サラダ・卵焼き	わかめご飯
18	土	*****	
19	日	*****	
20	月	焼きそば・ポテトサラダ・チキンカツ・ニラ玉	白ご飯
21	火	里芋の煮しめ・スパゲティサラダ・魚の白身フライ・卵焼き	ふりかけご飯
22	水	エビフライ・ミートボール・ジャガイモのきんぴら・卵焼き	白ご飯
23	木	ナポリタン・豚の生姜焼き・コロッケ・卵焼き	ふりかけご飯
24	金	鶏の照り焼き・茄子の磯辺揚げ・肉じゃが・卵焼き	ゆかりご飯
25	土	*****	
26	日	*****	
27	月	とんかつ・里芋のそぼろ煮・人参のきんぴら・卵焼き	白ご飯
28	火	ハンバーグ・肉野菜炒め・かぼちゃの天ぷら・卵焼き	白ご飯
29	水	サバのカレー風味天ぷら・コロッケ・きゅうりとわかめの酢の物・卵焼き	ふりかけご飯
30	木	とりの天ぷら・マカロニサラダ・ざぜん豆・卵焼き	白ご飯
31	金	唐揚げ・ポテトフライ・ウィンナー・れんこんサラダ	たまごサンド

※この他にも、その日の食材に合わせて毎日5～6種類のおかずが入っています。

※食材の都合で内容を変更することがあります。



★今年もよろしくお願いいたします★ はな家:096-337-0025