

2026年1月

そらまめ東あずま駅前園 献立表



26年2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
4	5 中華煮 人参のきんぴら ブリの青じそ焼き	6 照焼ハンバーグ 里芋のかに風あんかけ コーンと挽肉の炒め物	7 鶏のちゃんちゃん焼き じゃがいもといんげんの煮物 白滝と人参の炒りたらこ	8 厚揚げと椎茸の炊き合せ 人参とさつま揚げの金平 鶏肉と白菜の春雨炒め	9 鶏の天ぷら 豆腐と豚肉の玉子あん キャベツと小松菜のナムル	10
11	12 やわらかハンバーグ コーンバター ひじきのごまマヨ和え	13 あぶらかい生姜煮 青のりポテトサラダ 五色煮豆	14 ブレンオムレツ 白菜と鶏肉のとりみ煮 ひじき煮	15 ちらし寿司 豚バラとこんにゃくの煮物	16 鶏団子のトマト煮 塩麴のキャロットラペ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	17
18	19 まぐろカツ 切干と法蓮草のおひたし 冬のラタトゥイユ	20 牛肉と野菜の洋風炒め 春雨と白菜の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物	21 赤魚の煮付け 具沢山きんぴら 白菜と麩の玉子とじ	22 鶏ももと根菜の照り煮 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め パスタのサラダ	23 サワラの西京焼 豚肉と春雨の甘辛煮 人参と鶏ミンチの炒め物	24
25	26 すき焼 四色なます 人参のきんぴら	27 豚肉とキャベツのごま味噌炒め じゃが芋の洋風玉子とじ コーンバター	28 白身フライ チンゲン菜ともやしの和え物 青のりポテトサラダ	29 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 肉野菜煮込み 白菜のとりみ煮	30 ホイコーロー わかめとパプリカの和え物 白滝と人参の炒りたらこ	31
1	2	メモ				

