



1月献立表

月替わり
メニュー
(月～金)

1食
おかず
のみ
500円 (税込)
ごはん付セット570円(税込)

月	火	水	木	金
※土日祝祭日はお休みになります ※おかずは400Kcal前後になります	いわき市配食サービス もご利用出来ます		1日 元 旦	2日 年始休暇
5日 チーズインメンチカツ 笹垣牛蒡と隠元和風炒め 大根味噌煮	6日 ステーキソース ハンバーグ ナポリタン キムチもやし	7日 鰯の照り焼 肉みそ野菜ピリ辛炒め ポークウイナー	8日 鶏唐油林ソース 海鮮焼売中華あん 竹の子金平	9日 豚すき焼き 玉子と木耳オイスター炒め ほうれん草白和え
12日 成人の日	13日 天ぷら盛 (かき揚げ、鰻天、南瓜天) 炊き合わせ	14日 鰻の西京焼 ハムステーキ 明太風ビーフン炒め	15日 豆腐バーグ 白身フライ 和風炒り煮	16日 鶏唐オーロラソース 魔婆春雨 ひじき含め煮
19日 味噌カツ 切り昆布煮 お豆サラダ	20日 かに玉中華あん 巾着と野菜煮 青梗菜ソテー	21日 厚揚げそばろあん ツナチャンプル カニ焼売	22日 鰻の塩麹焼 切り干し大根煮 もやし洋風ソテー	23日 海老フライ卵とじ ちくわの七味焼き 塩焼きそば
26日 オニオンソース ハンバーグ ナスの生姜煮 五目金平	27日 鰻の西京焼 マカロニサラダ ニラもやしピリ辛炒め	28日 目玉焼風オムレツ 水餃子南蛮あんかけ 大根金平	29日 鶏の照り焼 ペペロンチーノ 紅白なます	30日 ヒレカツ&カレー お好み焼 ビビンバ春雨