おてがるシェフ

2023年01月21日～31日の献立

	朝食	昼食	夕食
21日(土)	メイン：サワラのもろみ焼き 副菜1：高野豆腐のそぼろ煮 副菜2：チンゲン菜ともやしのナムル	メイン：豚肉とゴボウの生姜煮 副菜1：南瓜のほっこり煮 副菜2：塩枝豆	メイン：チキンカレー 副菜1：コーンとツナのサラダ
22日(日)	メイン：鶏と大根の味噌煮 副菜1：インゲンとさつま揚げの金平 副菜2：甘酢蓮根	メイン：真鯛入りつみれのみぞれ煮 副菜1：大学芋 副菜2：ほうれん草のナムル	メイン：豚肉の甘辛炒め 副菜1：ひじき入り白和え 副菜2：四色なます
23日(月)	メイン：スペイン風オムレツ 副菜1：ツナのあっさり煮 副菜2：ワカメのゴマ風味炒め	メイン：牛しぐれ煮 副菜1：四色豆腐 副菜2：ピリ辛こんにゃく	メイン：カレイのトマトクリーム 副菜1：五目野菜の甘酢和え 副菜2：切干大根とひじきの旨煮
24日(火)	メイン：肉じゃが 副菜1：大豆大根 副菜2：梅春雨	メイン：赤魚の塩麹焼き 副菜1：じゃが芋のシャキシャキサラダ 副菜2：オクラのおかか和え	メイン：若鶏の利休焼き 副菜1：高野豆腐と牛蒡の中華風 副菜2：チンゲン菜のソテー
25日(水)	メイン：味噌つくね 副菜1：三色和え 副菜2：じゃがバター	メイン：クリームパスタ 副菜1：切り昆布とさつま揚げの煮物	メイン：豚肉とナスの味噌炒め 副菜1：若竹煮 副菜2：キャベツと油揚げの煮浸し
26日(木)	メイン：麸チャンプルー 副菜1：ペペロンチーノマカロニ 副菜2：ごぼうサラダ	メイン：鶏のスパイス炒め 副菜1：甘辛大根とこんにゃく炒め 副菜2：ポテトソテー	メイン：中華丼 副菜1：きんぴら蓮根
27日(金)	メイン：ブリの照焼き 副菜1：海藻と蒟のきゃら煮 副菜2：枝豆とカニカマの煮物	メイン：和風ハンバーグ 副菜1：さつま芋の煮しめ 副菜2：ワカメの酢の物	メイン：ブルコギ 副菜1：小松菜とザーサイの炒め物 副菜2：牛蒡の中華マリネ
28日(土)	メイン：豚ロースと彩り野菜の柚子風味 副菜1：ひじきと大豆の煮物 副菜2：大根のさくら漬け	メイン：豚肉と青菜の玉子炒め 副菜1：カニ風味サラダ 副菜2：ベジタブルソテー	メイン：サワラの西京焼き 副菜1：じゃが芋のそぼろあんかけ 副菜2：切干大根と小松菜の煮物
29日(日)	メイン：サバの煮つけ 副菜1：田舎煮 副菜2：ほうれん草の柚子和え	メイン：鶏の照焼き 副菜1：インゲンのピーナッツ和え 副菜2：ワカメのたらこ和え	メイン：肉豆腐 副菜1：オクラとコーンのおろし和え 副菜2：サワー漬け
30日(月)	メイン：野菜炒め 副菜1：彩り炒り豆腐 副菜2：牛蒡の胡麻酢和え	メイン：親子丼 副菜1：マカロニマリネサラダ	メイン：赤魚の塩焼き 副菜1：竹輪と野菜の胡麻よごし 副菜2：ひじき煮
31日(火)	メイン：鶏と大根の味噌煮 副菜1：インゲンとさつま揚げの金平 副菜2：チンゲン菜ともやしのナムル	メイン：海鮮塩炒め 副菜1：五目野菜の甘酢和え 副菜2：キャベツと油揚げの煮浸し	メイン：豚ちり鍋風 副菜1：南瓜のほっこり煮 副菜2：ほうれん草のナムル