

2025年1月 献立表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
朝食	<p>1月の行事食</p> <p>1日 おせち料理 7日 七草がゆ 17日 リクエストメニュー の予定です。</p> <p>今年もよろしくお願 いいたします。</p> <p>謹賀新年</p> 	米飯 味噌汁(大根) 二種盛り 牛乳	雑炊 味噌汁(白菜) かぼちゃの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) ウインナーソーテ かつば漬け 牛乳	ロールパン コーンスープ オムレツ フルーツ 牛乳	
昼食		赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 竹の子の土佐煮 いんげんの胡麻和え 伊達巻 若鶏三色巻き 炊き合わせ 栗きんとん 白豆 紅白なます 茶碗蒸し いもようかん	ちらし寿司 赤だし汁(あさり) なすのそぼろかけ フルーツ	菜飯 肉うどん 五目煮 パバロア	米飯 味噌汁(大根) さばの梅煮 こんにやくの炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) 鶏肉のトマト煮 小松菜の煮浸し 春雨サラダ	
昼間食			えらべるおやつ	シューアイス	抹茶まんじゅう	エクレア	
夕食		米飯 味噌汁(里芋) さごしの照り焼き 五目炒め ほうれん草のなめたけ和え	米飯 味噌汁(しめじ) ジャーマンオムレツ 白菜のクリーム煮 もやしの胡麻和え	米飯 すまし汁(豆腐) 赤魚の西京焼き かぼちゃソーテ ポテトサラダ	米飯 味噌汁(なす) 豚肉と野菜の炒め物 昆布煮 春菊のおかか和え	米飯 すまし汁(たまねぎ) ほっけの白醤油漬け なすの田楽 なます	
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	米飯 味噌汁(大根) 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	七草がゆ 味噌汁(たまご) 五目きんちゃく煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の煮浸し さくら漬け 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜) 切干大根の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) なすの炒り煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げ煮 たくあん漬け 牛乳	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(なす) タラの野菜あんかけ 根菜煮 キャベツのツナマヨ和え	菜飯 しっぽうどん 竹輪のゆかり揚げ フルーツ	五目寿司 すまし汁(えのき) 炒り豆腐 フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) アジフライ さつまいものいとこ煮 ほうれん草のくるみ和え	カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ 漬物	米飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のピザ焼き 大根のコンソメ煮 ゴマドレサラダ	豚丼 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐しゅうまい 青菜とカニカマの和え物
昼間食	パームクーヘン	サッポロポテト	えらべるおやつ	メープルブチケーキ	ミニたい焼き	オレンジゼリー	酒まんじゅう
夕食	米飯 中華スープ 青椒肉絲 ひじきの煮物 スパサラダ	米飯 味噌汁(里芋) ぶり大根 ピーマン当座煮 カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(ごぼう) たら幽庵焼き えびボールの煮物 春菊の辛子和え	米飯 味噌汁(しめじ) 肉じゃが シーフード炒め オクラのなめたけ和え	米飯 すまし汁(冬瓜) 鯖の味噌煮 干草焼き みぞれ和え	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 筑前煮 はんぺんの卵とじ はるさめの和え物	米飯 味噌汁(じゃがいも) ほっけの塩焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ きゅうりの酢の物
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋) 冬瓜と揚げの煮物 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 玉ねぎとツナの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 5色金平 かつば漬け 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 魚肉ソーセージの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(たまご) ほうれん草のお浸し さくら漬け 牛乳	クリームパン コーンスープ えびボールの煮物 フルーツ 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(ほうれん草) さごしの味噌マヨ焼き なます こんにやくのごま炒め	米飯 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ フルーツ	ゆかりご飯 きつねそば 味噌おでん フルーツ	米飯 スープ(たまご) 麻婆豆腐 エビしゅうまい 中華サラダ	リクエストメニュー 焼うどん すまし汁(花麩) 厚揚げ煮 フルーツ	米飯 味噌汁(冬瓜) 油淋鶏 じゃがいもの炒め物 マカロニサラダ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	キャラメルコーン	田舎まんじゅう	いちごケーキ	えらべるおやつ	ウエハース	パバロア	パンケーキ
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉のピカタ なすの揚げ煮 白菜の和え物	米飯 味噌汁(もやし) さばの塩焼き 小松菜の炒め物 白和え	米飯 味噌汁(豆腐) 親子煮 かぼちゃの昆布煮 カニカマ和え	米飯 のっぺい汁 ぶりの照り焼き ピーマン炒め 長芋の梅和え	米飯 すまし汁(青梗菜) 豚肉のおろし煮 なすの味噌炒め ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(まいたけ) カレーの香り蒸し さつまいものいとこ煮 大根サラダ	米飯 すまし汁(えのき) 肉豆腐 ふるふき大根 カニカマサラダ
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	
朝食	米飯 味噌汁(小松菜) 白菜の卵とじ 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) チンゲン菜の炒め物 たくあん漬け 牛乳	梅しらす雑炊 味噌汁(まいたけ) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 青菜の煮ひたし ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 野菜きんちゃく煮 かつば漬け 牛乳	レーズンパン ミネストローネ キャベツソーテ フルーツ 牛乳
昼食	わかめご飯 とんこつラーメン 春巻き フルーツ	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭のタルタル焼き 里芋の煮物 ゴマドレサラダ	米飯 クリームシチュー えびカツとサラダ フルーツポンチ	米飯 味噌汁(えのき) 鶏のから揚げ もやし炒め ビーナツ和え	チャーハン 春雨スープ 八宝菜 杏仁豆腐	米飯 コンソメスープ クリームコロッケ 豆苗の炒め物 かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁(大根) エビチリ じゃが芋のツナ わかめの酢味噌和え
昼間食	ブチケーキ	かつばえびせん	えらべるおやつ	ドームケーキ(カスタード)	コンフェ	青りんごゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁(しめじ) さごしの中華蒸し 野菜金平 なめ茸和え	米飯 味噌汁(まいたけ) 豚肉の洋風炒め カリフラワーのじゃこ炒め 漬物盛り合わせ	米飯 すまし汁(花麩) 鯖の味噌煮 干草焼き もやしの和え物	米飯 中華スープ(しいたけ) 焼肉風 田楽味噌 白菜の和え物	米飯 味噌汁(なす) カレーの磯香ムニエル 高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	米飯 味噌汁(青梗菜) 牛肉と蓮根の甘辛煮 高菜炒め カニカマサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 五目卵焼き 野菜しゅうまい なめたけおろし和え
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)			
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) がんと煮 さくら漬け 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) なすの炒り煮 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 冬瓜とさつまいもの煮物 ふりかけ 牛乳	雑炊 味噌汁(じゃがいも) チンゲン菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳		
昼食	カレーライス ブロッコリーとトマトのサ ラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁(かぼちゃ) とんかつ 大豆煮豆 ほうれん草サラダ	菜飯 とろろそば ひじきの煮物 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉のブルコギ風 海老しゅうまい お浸し	鮭寿司 味噌汁(里芋) 茶碗蒸し フルーツ		
昼間食	ポーロ	せんべい	えらべるおやつ	レモンケーキ	ドーナツ		
夕食	米飯 味噌汁(白菜) カレーの煮付け 冬瓜のそぼろかけ たまねぎの和え物	米飯 春雨スープ 酢豚風 キャベツとウインナー炒め ひじきの胡麻ネーズ	米飯 味噌汁(しめじ) 甘辛照り焼きチキン ピーマン炒め わかめの酢の物	米飯 味噌汁(小松菜) めばるの煮つけ きんぴらごぼう もずくの酢の物	米飯 味噌汁(あさり) 牛肉のガーリック焼き キャベツの昆布煮 カリフラワーサラダ		