

1月 献立表

サニーステージ大和

		2025/1/1 (水)	2025/1/2 (木)	2025/1/3 (金)	2025/1/4 (土)			
朝食	1日おせち料理	 <p>あけまして おめでとう ございます</p>						
	握り寿司 煮しめ ぶりの照焼 鶏肉の野菜巻き					焼魚 白菜のお浸し 漬物 御飯 雑煮 351kcal	さつま揚げの甘辛炒め ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 414kcal	肉詰いなりの煮物 小松菜のおかか和え 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 486kcal
昼食	なます 数の子 伊達巻 黒豆 かまぼこ 昆布巻 栗きんとん ゆずゼリー すまし汁	 <p>おせち料理</p>						
おやつ		 <p>※練り切り※ 豚肉の焼肉風炒め ひじきの五目煮 菜の花のお浸し 御飯 みそ汁 488kcal</p>						
夕食		 <p>ロールケーキ 121kcal チンジャオロース風 里芋のそぼろ煮 浅漬 御飯 みそ汁 486kcal</p>						
<p>本年もよろしく お願いいたします。</p> 								
		2025/1/5 (日)	2025/1/6 (月)	2025/1/7 (火)	2025/1/8 (水)	2025/1/9 (木)	2025/1/10 (金)	2025/1/11 (土)
朝食	ウインナーとブロッコリーのソテー 白菜のサラダ ジュース フレンチトースト スープ 383kcal	さつま揚げと大根の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 476kcal	七草粥 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのお浸し 漬物 牛乳 436kcal	魚肉ソーセージの炒め物 おかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 425kcal	玉子雑炊 生揚げと里芋の煮物 春菊のくるみ和え 漬物 牛乳 454kcal	豆腐サンドの煮物 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 453kcal	目玉焼 キャベツのしその実和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 440kcal	
	カツ煮 豆腐のかに風味あんかけ 切干大根の酢の物 御飯 みそ汁 518kcal	鮭となすの揚げおろし煮 ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 5562kcal	味噌ラーメン 春巻 大根サラダ ヤクルト 468kcal	 <p>レストラン 富士</p>				
昼食	牛乳寒 黒みつなぎがけ 77kcal	鶏肉の治部煮 ジャガイモの柚子味噌がけ 浅漬け 御飯 すまし汁 467kcal	白身魚のカレー風味焼き 金平ごぼう もやしの和え物 御飯 みそ汁 440kcal	肉じゃが 青菜と春雨のソテー オクラの梅肉和え 御飯 みそ汁 497kcal	クリームシチュー シーザーサラダ フルーツ バターライス 537kcal	ハンバーグ 玉ねぎソースがけ フレンチサラダ フルーツ 御飯 スープ 533kcal	チキン南蛮 切昆布の煮物 ごま和え 御飯 みそ汁 563kcal	
おやつ		バナナチョコ 72kcal	手作りプリン 65kcal		あんぱん 123kcal	紅茶ケーキ 115kcal	鏡開き ぜんざい	
夕食	白身魚の蒲焼 さつまいものレモン煮 春雨サラダ 御飯 みそ汁 430kcal				豚肉の甘辛炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁 502kcal	餃子 揚げ茄子のつゆ浸し 煮豆 御飯 スープ 560kcal	ぶり大根 かぼちゃの煮物 青菜としめじの和え物 御飯 みそ汁 441kcal	
		2025/1/12 (日)	2025/1/13 (月)	2025/1/14 (火)	2025/1/15 (水)	2025/1/16 (木)	2025/1/17 (金)	2025/1/18 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース コンソメスープ 563kcal	鶏団子と大根の煮物 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 536kcal	里芋の煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 432kcal	なすのそぼろ炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 539kcal	しらす雑炊 がんと野菜の煮物 青梗菜の海苔和え 漬物 牛乳 339kcal	はんぺんの黄身焼 小松菜のなめたけ和え 味のり 牛乳 御飯 みそ汁 429kcal	野菜つみれの煮物 白菜の胡麻しょうゆ和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 370kcal	
	豚肉の生姜炒め 豆腐田楽 フルーツ 御飯 すまし汁 496kcal	さばの味噌煮 いんげんのソテー 白菜の梅し和え 御飯 すまし汁 474kcal	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ フルーツ スープ 679kcal	鶏肉の南蛮漬 じゃが芋の旨煮 かぶのサラダ 御飯 すまし汁 612kcal	豚丼 さつまいもの煮物 なすの香味和え みそ汁 592kcal	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの含め煮 フルーツヨーグルト 御飯 スープ 497kcal	麻婆豆腐 シュウマイ 青菜の和え物 御飯 中華スープ 441kcal	
おやつ	抹茶ミルク寒天 小豆がけ 78kcal	シュークリーム 63kcal	あんみつ 59kcal	杏仁豆腐 77kcal	ミルクティーゼリー 79kcal	栗小豆寒天 78kcal	コーヒゼリー 44kcal	
夕食	鶏肉の塩麹焼 里芋の煮ころがし かぶの酢の物 御飯 みそ汁 424kcal	炒り鶏 ビーフソテー キャベツのお浸し 御飯 みそ汁 479kcal	あじの塩焼 切昆布の煮物 もやしと枝豆のサラダ 御飯 みそ汁 360kcal	さわらの柚子味噌焼き 揚げだし豆腐 ひじきサラダ 御飯 すまし汁 569kcal	親子煮 ふるふき大根 ごぼうサラダ 御飯 すまし汁 517kcal	白身魚の野菜あんかけ 五目豆 酢の物 御飯 すまし汁 478kcal	豚肉の玉子とし 里芋の含煮 浅漬 御飯 みそ汁 504kcal	
		2025/1/19 (日)	2025/1/20 (月)	2025/1/21 (火)	2025/1/22 (水)	2025/1/23 (木)	2025/1/24 (金)	2025/1/25 (土)
朝食	ミートボール ブロッコリーサラダ ジュース パン スープ 397kcal	肉詰いなりの煮付 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 537kcal	鶏肉と野菜の旨煮 白菜のごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 422kcal	ちくわと野菜の炒め物 小松菜の辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 431kcal	きのこ雑炊 さつまいもと豚肉の煮物 キャベツのサラダ 漬物 牛乳 453kcal	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのわさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 418kcal	大根のそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 399kcal	
	あじの甘辛照りだれ なめこおろしのせ	マカロニグラタン 大根サラダ フルーツ 御飯 みそ汁 43kcal	きつねそば かぶのそぼろあんかけ れんこんのマヨ和え ヤクルト 495kcal	豚肉の玉ねぎソースがけ 白菜の煮びたし なすの香味和え 御飯 すまし汁 502kcal	ハヤシライス ごまドレサラダ フルーツヨーグルト ワカメスープ 525kcal	チキンピカタ ビーフソテー ほうれん草のおひたし 御飯 みそ汁 491kcal	フライ盛合せ 切干大根の煮物 フルーツ 豆ごはん すまし汁 479kcal	
おやつ	♥お楽しみおやつ♥	水ようかん 83kcal	クリームパン 104kcal	黒ごまプリン 90kcal	豆入り蒸しパン 111kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 62kcal	いちごミルク寒天 68kcal	
夕食	鶏肉のパン粉焼 湯豆腐 海藻サラダ 御飯 スープ 496kcal	ぶりの煮付 オクラの梅和え 煮豆 御飯 みそ汁 577kcal	たらの生姜煮 ひじきの煮物 フレンチサラダ 御飯 すまし汁 343kcal	鶏肉のマスタード焼 さつま揚げと大根の炒め物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 490kcal	赤魚の煮付 青菜の炒めもの 酢の物 御飯 みそ汁 388kcal	ロールキャベツのトマト煮 野菜炒め ポテトサラダ 御飯 スープ 506kcal	鶏肉のソテー きんのコース 根菜と大豆の煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 御飯 みそ汁 544kcal	
		2025/1/26 (日)	2025/1/27 (月)	2025/1/28 (火)	2025/1/29 (水)	2025/1/30 (木)	2025/1/31 (金)	<p>8日 誕生日会 どろろオムライス コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ</p> 
朝食	オムレツ 大根と水菜のサラダ ジュース パン コンソメスープ 392kcal	なすとさつま揚げの甘辛炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 522kcal	竹輪とさつまいもの含煮 青菜の梅おかか和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 438kcal	べーコンエッグ いんげんのごま和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 503kcal	かに風味雑炊 じゃが芋のそぼろ煮 青菜の辛子和え 漬物 牛乳 443kcal	はんぺんの旨煮 ピーナッツ和え 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 434kcal		
	チャーハン シューマイ 春雨の中華サラダ 中華スープ 450kcal	揚げ鶏のあんかけ 里芋の土佐煮 小松菜のからし和え 御飯 みそ汁 535kcal	焼うどん 肉団子の黒酢あん はくさいとわかめの和え物 スープ 459kcal	豚肉の焼肉風炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ 御飯 みそ汁 477kcal	豆腐ハンバーグおろしソース 金平ごぼう ブロッコリーのサラダ 御飯 かき玉汁 532kcal	鶏天 れんこんの炒り煮 なすの和え物 御飯 みそ汁 527kcal		
おやつ	青りんごゼリー 61kcal	バナナマフィン 138kcal	キャラメルプリン 83kcal	水辺 63kcal	さつまいも蒸しパン 105kcal	ぜんざい 119kcal		
夕食	たらの香味焼 さつまいものレモン煮 もやしのお浸し 御飯 すまし汁 408kcal	さばの柚庵焼 冬瓜の中華煮 白菜の即席漬 御飯 みそ汁 451kcal	鶏肉のみそくわ焼 大根のかに風味あんかけ ピーズサラダ 御飯 すまし汁 476kcal	カレイの煮付 里芋の田楽 枝豆のみぞれ和え 御飯 すまし汁 406kcal	チャンプルー 切昆布の煮物 キャベツの生姜和え 御飯 みそ汁 582kcal	白身魚のねぎみそ焼 じゃがいもの煮物 さつまいも煮 御飯 すまし汁 426kcal		

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)