

2025年 1月献立予定表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
朝 食	1月	 <p>謹賀新年 令和七年</p>		お雑煮風 生揚げの煮物 金平ごぼう わさび和え	パン コーンポタージュ ポークビーンズ 花野菜サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉だんごの煮物 インゲンの胡麻炒め のりの佃煮	御飯 味噌汁 肉じゃが じゃこ炒め ふりかけ	
				 <p>お節</p>	御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ2種 南瓜の煮物 ツナ和え フルーツ	ポークカレー コンソメスープ ミニオムレツ コールスローサラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	
昼 食				バナナケーキ	水ようかん	チョコプリン	ヨーグルトケーキ	
おやつ				御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の煮物 梅和え	御飯 すまし汁 鱈の塩麹焼き 大根の煮物 ピーナッツ和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 煮浸し 玉葱サラダ	
夕 食								
		5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝 食		御飯 味噌汁 がんもの煮物 レンコン金平 納豆	御飯 味噌汁 けんちん煮 ツナ炒め 漬物	七草粥 味噌汁 車麩の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 厚揚げの炒めもの 五目煮	パン コンソメスープ オムレツ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉だんごの煮物 きのこ炒め うめびしお	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 ふりかけ
昼 食		御飯 味噌汁 とんかつ 根菜の煮物 なめたけ和え ゼリー	御飯 味噌汁 チキンソテー 香味ソース 竹輪の煮物 おかか和え フルーツ	かき揚げそば 玉子焼き ボン酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め 竹の子の煮物 マヨ醤油和え フルーツ	御飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 もずく酢 ゼリー	豚丼 味噌汁 かぶの煮物 おろし和え フルーツ	御飯 中華スープ 白身魚の中華あんかけ 豆腐焼売 ナムル 杏仁豆腐
おやつ		バウンドケーキ	ゆずまんじゅう	オレンジゼリー	黒糖ケーキ	羊かんしぐれ	スイスロール	鏡開き(おしるこ)
夕 食		御飯 すまし汁 鱈の煮つけ 野菜炒め お浸し	御飯 味噌汁 タラの幽庵焼き ふきの煮物 香味和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 茄子の味噌炒め カニカマ和え	御飯 すまし汁 サバの塩焼き カリフラワーのかにあんかけ ピーナッツ和え	御飯 すまし汁 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 大根の煮物 冷奴	御飯 味噌汁 鱈のネギ塩焼き ぜんまいの煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 鶏肉のり照焼き 炊き合わせ 土佐酢和え
		12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝 食		御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金平ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 肉豆腐 真砂炒め 漬物	パン オニオンスープ ハムエッグ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉だんごの煮物 キャベツのカレー炒め	パン トマトスープ ウインナーと野菜のチーズ焼き スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 大根の金平 のり佃煮	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 ピーマン炒め ふりかけ
昼 食		御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 わさび和え フルーツ	御飯 味噌汁 さばの生姜煮 そぼろ炒め おかか和え フルーツ	野菜タンメン 餃子 中華和え フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 冷奴 梅和え ゼリー	御飯 味噌汁 白身魚の野菜蒸し 柚子風味 きのこ炒め 甘酢和え フルーツ	チキンカレー コンソメスープ コロッケ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の炒め煮 辛子和え フルーツ
おやつ		ミニたいやき	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン		水ようかん	杏仁豆腐	紅茶ケーキ
夕 食		御飯 味噌汁 鱈の煮つけ 茄子田楽 ごま和え	御飯 すまし汁 鶏肉と茄子の味噌炒め 五目煮 ツナ和え	御飯 すまし汁 鶏肉の梅肉焼き かぶの煮物 ぬた和え	御飯 すまし汁 アジの西京焼き 切干大根の煮物 高菜和え	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉と野菜オイスターソース炒め じゃが芋の含め煮 柚子和え	御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 お浸し
		19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝 食		御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ さつま芋の煮物 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ハム炒め 漬物	パン ポトフ ハウレン草ソテー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 車麩の煮物 じゃが芋のバター炒め	パン コーンポタージュ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 いか団子の煮物 野菜炒め たいみそ	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 そぼろ炒め ふりかけ
昼 食		御飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 冬瓜の煮物 磯和え フルーツ	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト グリーンサラダ ゼリー	 <p>特別食</p>		御飯 味噌汁 ぶり大根 ピリ辛炒め ひじきのサラダ フルーツ	中華丼 わかめスープ 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ ふろふき大根 香味和え ゼリー
おやつ		ブッセサンド	おやき	メーブルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	青りんごゼリー	バナナケーキ
夕 食		御飯 中華スープ 回鍋肉 えびシュウマイ 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鱈の山椒焼き 根菜の煮物 なます	御飯 味噌汁 鶏肉と茄子の焼肉風炒め ブロッコリーかにあんかけ 柚子和え	御飯 すまし汁 白身魚のみぞれ煮 茄子の味噌炒め 塩昆布和え	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋の甘煮 わさび和え	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 うの花	御飯 味噌汁 あじの塩焼き ひじきの煮物 カニカマ和え
		26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝 食		御飯 味噌汁 和風つくね焼き お浸し 納豆	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ごま和え 漬物	パン コンソメスープ ポークビーンズ 胡麻ドレサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉じゃが ごま和え	パン トマトスープ ハムエッグ シーザーサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 根菜の煮物 たいみそ	
昼 食		御飯 味噌汁 さばの南蛮漬け 生揚げの煮物 おくらの酢の物 フルーツ	焼き立てパン ビーフシチュー じゃが芋のバター炒め グリーンサラダ フルーツ	きつねそば 鶏肉の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 コンソメスープ チキンソテー オニオンソース 野菜のマヨネーズ焼き コーンサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚の生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め 塩昆布和え フルーツ	他人丼 味噌汁 筍の土佐煮 わさび和え フルーツ	
おやつ		レーズンクリームサンド	栗あんパイ	カステラ	お誕生日ケーキ	ゆずまんじゅう	チョコプリン	
夕 食		御飯 味噌汁 豚と海鮮の塩炒め 冬瓜の煮物 ゆず和え	御飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 竹の子炒め お浸し	御飯 味噌汁 豚肉のいら玉炒め 南瓜煮 水菜サラダ	御飯 味噌汁 サバの煮つけ 温奴 辛子和え	御飯 中華スープ 酢鶏 ビーフン炒め ザーサイ和え	御飯 すまし汁 マスのちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え	