

## 献立表

2025年1月

サニーステージ深大寺

常食

			1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
朝食			御飯 雑煮 鱈の梅煮 根三つ葉とささ身の和え物 ヤクルト	御飯 味噌汁 厚焼き玉子と笹かま 魚河岸揚煮物 カリフラワーの明太子和え 牛乳	鮭雑炊 えび団子の煮物 大根の和え物 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ピーマンと白滝の金平 納豆 牛乳
昼食			赤飯 すまし汁 御節盛り合わせ 煮しめ 柚子入りなます	御飯 すまし汁 すき焼き風煮 竹の子と菜の花の煮物 カニと胡瓜の酢の物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 胡瓜ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 切り昆布炒め煮 ほうれん草の磯和え	御飯 中華スープ さわらの照焼き ミニかに玉 切干大根のうま煮
おやつ			栗ぜんざい	羊羹	スイスロール	どら焼き	紅茶ケーキ
夕食			御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 南瓜と飛竜頭の炊き合わせ 春菊ときのこの和え物	御飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 高野豆腐と冬瓜の煮物 漬物	御飯 味噌汁 白身魚の香味焼き いんげんときのこの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 すまし汁 鱈のカレー風味ソテー なすとピーマンの味噌炒め 冷奴	御飯 すまし汁 鱈の山椒焼 カリフラワーの炒め物 白菜のゆかり和え
	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーソテー ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 れんこん金平 菜の花のごま和え 牛乳	御飯 味噌汁 海老団子の煮物 もやし高菜炒め かぶの甘酢和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 根菜とさつま揚げの煮物 いんげんの生姜炒め 梅かつおザーサイ 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	ゆかりご飯 すまし汁 鱈の酒蒸し銀あんかけ 里芋と焼豆腐の田菜 ブロッコリーの菜種和え	御飯 コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 ほうれん草のソテー 水菜と大根サラダ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冷奴 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 高野豆腐の炊き合わせ 春雨の酢の物	チキンカレー コンソメスープ 大豆とひじきのサラダ フルーツ	白身魚のあんかけ 卵スープ シューマイ 青梗菜の中華ドレッシング和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚カツ 里芋の煮物 春雨サラダ
おやつ	加行まんじゅう	原宿ドック	大学芋	シュークリーム	クリームコンフェ	バナナクレープ	コーヒゼリー
夕食	御飯 すまし汁 豚肉柳川風 春雨の炒め物 枝豆とコーンのサラダ	御飯 味噌汁 鱈のマスタード焼き きのこのソテー 南瓜のサラダ	御飯 すまし汁 鱈の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 肉じゃが ピーマンと青菜のソテー 焼きなす	御飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 すまし汁 赤魚和漬焼き ぜんまいの煮物 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 タラのムニエル ふきと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物
	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)
朝食	パン コンソメスープ ポークビーンズ アスパラのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め 大根のおかか煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 つみれの煮物 キャベツの高菜炒め 青菜のピーナツ和え ヤクルト	パン バンブキンポターージュ スクランブルエッグ キノコのソテー ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し しその実漬 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き ハムといんげんのソテー 春菊の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 大根のおかか煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの塩炒め さつま揚げと白菜煮 もやしの胡麻風味サラダ	御飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 里芋とナスの田菜 ゴボウサラダ	御飯 シューマイ ザーサイのナムル 杏仁豆腐	御飯 中華スープ 鶏肉のチリソースかけ いんげんとしらすの炒め物 トマトサラダ	御飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き 五目信田煮 しらたきのたらこ和え	中華丼 中華スープ ピーマンのソテー もやしの中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ 豚肉のピカタ カレーソース ポテトサラダ ケーキ
おやつ	黒糖饅頭	焼きプリンタルト	ロールケーキ	プチ肉まん	今川焼き	芋ぜんざい	フルーチェ
夕食	御飯 味噌汁 干草焼きおろし添え 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き じゃが芋とベーコンのソテー 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホックの塩焼き 冬瓜のかにかまあんかけ 白和え	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐銀あんかけ 竹輪と里芋の煮物 あさりとわかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 鱈の南部焼き かきの揚げ浸し カリフラワーの桜海老和え	御飯 味噌汁 親子煮 キャベツの塩炒め 冷奴	御飯 味噌汁 鱈の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 オクラの梅和え
	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)	1/26(日)
朝食	ピザトースト コンソメスープ マカロニとベーコンのコンソメ煮 キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ ささみと水菜の和風和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 もやしの炒め物 いんげんの辛し和え ヤクルト	パン コンソメスープ 目玉焼き セロリのマリネ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 肉団子の煮物 人参の胡麻和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き かきの生姜炒め物 キャベツのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 根菜の煮物 小松菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	海老ビラフ コンソメスープ かぼちゃコロッケ ミモザサラダ	御飯 中華スープ 回鍋肉 海老しゅうまい レンコンの胡麻風味サラダ	わかめご飯 味噌汁 カレーの香味焼き 豆腐の田菜 ブロッコリーの和え物	御飯 かき玉汁 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜飯おにぎり	御飯 味噌汁 鶏肉唐揚げ 筍とさつま揚げの煮物 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鱈の照り焼き 南瓜のサラダ キャベツのソテー
おやつ	くずまんじゅう	抹茶ババロア	バームクーヘン	まんじゅう	スイスロール	芋ようかん	いちごババロア
夕食	御飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌マヨ焼き ニラとキノコのソテー 長いもとオクラのわさび醤油	御飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ビーフ炒め カニと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜とエリンギの炒め物 大根サラダ	御飯 すまし汁 鱈の味噌煮 切り昆布の煮付 白菜のゆかり和え	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー もやしとの辛子酢和え	御飯 味噌汁 ホキの西京漬焼 南瓜のそぼろ煮 山菜となめこのおろし和え	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 切干大根の煮物 焼き茄子
	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)		
朝食	フレンチトースト コンソメスープ ハッシュドポテト 豆サラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 卵とニラのソテー めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のソテー ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト		
昼食	御飯 コンソメスープ ハンバーグ アスパラソテー フルーツ	御飯 すまし汁 牛肉のバターソテー ひじき煮 かぶの甘酢和え	五百チャーハン 中華スープ にら饅頭 わかめとオクラの酢の物 青菜の和え物	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 じゃが芋とベーコンの炒め物 青菜の和え物	山菜とろろそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ		
おやつ	もみじまんじゅう	プリン	エクレア	青りんごゼリー	チョコ饅頭		
夕食	御飯 味噌汁 鱈の塩焼 ぜんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 鮭の西京焼き れんこん金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 メルルーサのレモン醤油蒸し けんちん炒め トマトの和風サラダ	御飯 すまし汁 揚げ豆腐そぼろあん 竹の子の煮付け おくらと山芋のねばねばサラダ	御飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 白滝の炒り煮		