

2025年 1月献立予定表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝 食 食 5 や 夕 食	 <p>1月 謹賀新年 令和七年</p>			生揚げの煮物 金半ごぼう 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
				お節	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	御飯 味噌汁 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 味噌汁 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
				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
				御飯 すまし汁 鱈の煮物 冬瓜の煮物 梅和え	御飯 すまし汁 鱈の塩焼 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
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
御飯 味噌汁 がんもどきの煮物 レンコン 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	
御飯 味噌汁 とんかつ 根菜の煮物 なめたけ ゼリー	御飯 味噌汁 チキンソテー 香味ソース 竹輪の煮物 おから 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 牛肉じゃが 冷奴 梅和え ゼリー	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	
パウンドケーキ	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	鏡開き (おしるこ)	スイスロール	
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 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 鶏肉と野菜のご味噌炒め 大根の煮物 冷奴	御飯 味噌汁 鱈のネギ塩焼 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)	
御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 金半ごぼう 納豆	御飯 味噌汁 肉豆腐 ハム炒め 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 大根の金半 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	
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 おから フルーツ	野菜タンメン 餃子 中華和え フルーツ	サンドイッチ コンソメスープ ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	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	海老ピラフ コンソメスープ コロケ 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	
お誕生日ケーキ	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン	抹茶ケーキ	水ようかん	杏仁豆腐	紅茶ケーキ	
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 かた和え	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	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)	
御飯 味噌汁 はんべんの野菜あんかけ さつま芋の煮物 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 真砂炒め 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	
御飯 味噌汁 カニクリームコロケ 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	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 肉豆腐 青菜炒め のり フルーツ	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	 <p>特別食</p>		
ようかんロール	おやき	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ			
御飯 中華スープ 回鍋肉 えびシューマイ 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	青りんごゼリー	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン うの花	
バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
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		
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	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 きのこ炒め マヨ醤油和え 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		
レーズンクリームサンド	栗あんパイ	カステラ	水ようかん	ゆずまんじゅう	チョコプリン		
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		

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食				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
				エネルギー 299 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 485 kcal
昼食					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
				エネルギー 725 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 521 kcal	
おやつ				バナナケーキ エネルギー 75 kcal	水ようかん エネルギー 73 kcal	チョコプリン エネルギー 81 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal
夕食				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 鱈の塩麴焼き 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
				エネルギー 429 kcal エネルギー 803 kcal	エネルギー 389 kcal エネルギー 1671 kcal	エネルギー 524 kcal エネルギー 1648 kcal	エネルギー 525 kcal エネルギー 1601 kcal
計							

Weekly Menu

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 がんもの煮物 レンコン金平 納豆 エネルギー 423 kcal	御飯 味噌汁 けんちん煮 ツナ炒め 漬物 エネルギー 429 kcal	七草粥 味噌汁 車麩の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 漬物 エネルギー 411 kcal	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 厚揚げの炒めもの 五目煮 エネルギー 447 kcal	パン コンソメスープ オムレツ 豆サラダ ヨーグルト エネルギー 379 kcal	御飯 味噌汁 肉だんごの煮物 きのこ炒め うめびしお エネルギー 378 kcal	御飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の煮物 ふりかけ エネルギー 482 kcal
	御飯 味噌汁 とんかつ 根菜の煮物 なめたけ和え ゼリー エネルギー 614 kcal	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 エネルギー 559 kcal	かき揚げそば 玉子焼き ポン酢和え フルーツ エネルギー 467 kcal	御飯 味噌汁 牛肉じゃが 冷奴 梅和え ゼリー エネルギー 643 kcal	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 エネルギー 484 kcal	豚丼 味噌汁 かぶの煮物 おろし和え フルーツ エネルギー 553 kcal	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 エネルギー 487 kcal
おやつ	パウンドケーキ エネルギー 91 kcal	ゆずまんじゅう エネルギー 65 kcal	オレンジゼリー エネルギー 58 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	羊かんしぐれ エネルギー 88 kcal	鏡開き (おしるこ) エネルギー 174 kcal	スイスロール エネルギー 96 kcal
夕食	御飯 すまし汁 鱈の煮つけ 野菜炒め お浸し エネルギー 395 kcal	御飯 味噌汁 タラの幽庵焼き ふきの煮物 香味和え エネルギー 394 kcal	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 エネルギー 544 kcal	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 エネルギー 496 kcal	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 エネルギー 508 kcal	御飯 味噌汁 鱈のネギ塩焼き ぜんまいの煮物 ごま和え エネルギー 456 kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のり照焼き 炊き合わせ 土佐酢和え エネルギー 527 kcal
	計 エネルギー 1523 kcal	計 エネルギー 1447 kcal	計 エネルギー 1480 kcal	計 エネルギー 1656 kcal	計 エネルギー 1459 kcal	計 エネルギー 1561 kcal	計 エネルギー 1592 kcal

Weekly Menu

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(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 ハム炒め 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
	エネルギー 439 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 433 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 374 kcal
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	サンドイッチ コンソメスープ ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	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	海老ピラフ コンソメスープ コロケ 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
	エネルギー 570 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 487 kcal	エネルギー 561 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ	ストロベリーゼリー	バウムクーヘン	抹茶ケーキ	水ようかん	杏仁豆腐	紅茶ケーキ
		エネルギー 58 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 42 kcal	エネルギー 69 kcal
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
	エネルギー 458 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 470 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 553 kcal
計	エネルギー 1467 kcal	エネルギー 1715 kcal	エネルギー 1548 kcal	エネルギー 1407 kcal	エネルギー 1442 kcal	エネルギー 1502 kcal	エネルギー 1557 kcal








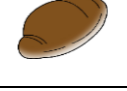













Weekly Menu

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(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 真砂炒め 漬物	パン ポトフ ホウレン草ソテー 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
	エネルギー 449 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 470 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 437 kcal
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	肉うどん 竹輪の磯部揚げ 生姜和え フルーツ	御飯 味噌汁 肉豆腐 青菜炒め のり和え フルーツ	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	特別食	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
	エネルギー 534 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 549 kcal		エネルギー 650 kcal
おやつ	ようかんロール	おやき	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ	青りんごゼリー	バナナケーキ
	エネルギー 92 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 75 kcal
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
	エネルギー 553 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 530 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 447 kcal
計	エネルギー 1628 kcal	エネルギー 1515 kcal	エネルギー 1548 kcal	エネルギー 1531 kcal	エネルギー 1654 kcal	エネルギー 1638 kcal	エネルギー 1537 kcal

Weekly Menu



1月

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(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
	エネルギー 450 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 455 kcal	エネルギー 447 kcal	エネルギー 422 kcal	エネルギー 379 kcal
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	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 きのこ炒め マヨ醤油和え 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	他人井 味噌汁 筍の土佐煮 わさび和え フルーツ 
	エネルギー 655 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 540 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 529 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	栗あんパイ	カステラ	水ようかん	ゆずまんじゅう	チョコプリン
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 90 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 81 kcal
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  豚肉のにら玉炒め 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
	エネルギー 493 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 490 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 456 kcal
計	エネルギー 1687 kcal	エネルギー 1496 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1606 kcal	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1445 kcal