

1月献立表

	水	木	金	土	日	月	火
	2025/01/01	2025/01/02	2025/01/03	2025/01/04	2025/01/05	2025/01/06	2025/01/07
朝	お粥 おせち 牛乳	食パン (60g・ｼﾞﾂ) 磯巻き卵 牛乳	食パン (60g・ｼﾞﾂ) 隠元と竹輪のおから和え 牛乳	食パン (60g・ｼﾞﾂ) ミートオムレツ 牛乳	食パン (60g・ｼﾞﾂ) かに玉 牛乳	食パン (60g・ｼﾞﾂ) ｶｰｽﾌﾞ 仕立 牛乳	食パン (60g・ｼﾞﾂ) マカロニサラダ 牛乳
昼	赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	初春の散らし寿司 お煮しめ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗｸﾞのごまﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 雑煮(すまし仕立て)	鰻丼(鰯系) 大根と平天の煮物 味噌汁 白才の浅漬け	ごはん 豚肉の和風炒め 松風焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げの白ごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ物 大豆とこんにやくの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲと椎茸の和え物 味噌汁	ごはん ｸﾞﾗの生姜煮 ふろふき大根のなめ茸かけ ﾎﾂﾄﾞﾂﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 赤魚の柚庵焼き 牛蒡と油揚げの炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰと竹輪の香味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁
お	梅ようかん	米粉ﾄｯｶﾞﾐﾆ	マロンクリームワッフル	黒糖まんじゅう(白あん)	ﾊﾞﾊﾞﾛｱ(ﾐｽﾞｷﾝ時風味)	原宿ﾄｯｸﾞﾐﾆ	もちりたい焼きあん
夕	ごはん 鯛の照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物 味噌汁	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁 杏仁豆腐のﾏﾝｺﾞｰソースかけ	ごはん カレーの煮付け ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとｳｲﾝﾅｰの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ れんこんと竹輪の炒め生酢 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん クリームチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁 ﾕｰｸﾞﾙﾄのはちみつソースかけ	ごはん 肉じゃが(豚肉) えびシューマイ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとちりめんの和 味噌汁
朝	2025/01/08 食パン (60g・ｼﾞﾂ) だんﾌﾞ入りだし巻き卵 牛乳	2025/01/09 食パン (60g・ｼﾞﾂ) ﾎﾂﾄﾞﾂﾗﾀﾞ ﾏﾞﾐﾝﾁ巻 牛乳	2025/01/10 食パン (60g・ｼﾞﾂ) ﺳｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 牛乳	2025/01/11 食パン (60g・ｼﾞﾂ) うまい菜とウインナーのソテー 牛乳	2025/01/12 食パン (60g・ｼﾞﾂ) 干草焼き 牛乳	2025/01/13 食パン (60g・ｼﾞﾂ) ｸﾗﾑﾁﾔｳﾀﾞｰ 牛乳	2025/01/14 食パン (60g・ｼﾞﾂ) 5品目具材の玉子焼き 牛乳
昼	ごはん 豚肉のブルコギ かぼちゃのふわふわ豆腐 白才となめこの和え物 味噌汁	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 切干大根と豚肉の煮物 胡瓜の酢の物	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁 ﾊﾞｲﾝ缶	ごはん ｶﾞの味噌煮 大根といかの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとｶﾏﾎｺの清汁	ごはん ﾌﾞの照り焼き 昆布大豆煮 茄子の和え物 味噌汁	ごはん ﾌﾟの照り焼き 福神 しろなの大葉ﾄﾞﾚ和え ﾐﾙｸ寒天の杏ソースかけ	ごはん ハンバーグ(ドミソー) ふかしジャガ(コーン) ｶﾘﾌﾗﾜｰと隠元のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞ 味噌汁
お	ほうじ茶プリン	ﾛｯｼﾞｼﾌﾞ ﾏﾞｯﾌﾟ ﾗﾞｰｷ	チョコレートケーキ	ﾓｰｽﾞｴｸﾚｱ	ｼｮｰﾄﾞ ﾗﾞｰｷ(ｲﾌﾞ)	もみじまんじゅう	ﾊﾞｳﾑ ﾗﾞｰ ﾎﾝ
夕	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞ ﾚｯﾀﾞ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄの清汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 奴豆腐(醤油) ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとツナのマリネ 味噌汁	ごはん ﾎｯｹの塩麴焼き ｶﾆつみれの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきとかんぴょうの煮物 斗大豆 味噌汁	ごはん 蒸し鶏(ささみ) ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄと豚肉の炒め物 ｽﾊﾟｹﾞﾃｲｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 奴豆腐 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ かきたま汁	ごはん ｲﾝの山椒煮 白才と鶏肉の塩だしとろみ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げの和 豚汁
朝	2025/01/15 食パン (60g・ｼﾞﾂ) 野菜ミンチ巻き 牛乳	2025/01/16 食パン (60g・ｼﾞﾂ) ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとｳｲﾝﾅｰのソテー 牛乳	2025/01/17 食パン (60g・ｼﾞﾂ) ﾏﾝﾌﾟ ﾗﾞｲﾝ ﺳﾗﾀﾞ 牛乳	2025/01/18 食パン (60g・ｼﾞﾂ) 洋風だし巻き卵 牛乳	2025/01/19 食パン (60g・ｼﾞﾂ) 切干大根 牛乳	2025/01/20 食パン (60g・ｼﾞﾂ) 玉葱とツナのミニオムレツ 牛乳	2025/01/21 食パン (60g・ｼﾞﾂ) ﾏﾞﾚｰﾝ ﾗﾞｲﾝ ﺳﾗﾀﾞ 牛乳
昼	赤飯 メヌケの焼き浸し れんこんと豚肉の煮物 大根と平天の香味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 赤だし	ごはん 豚肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 もやしと竹輪のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞ ﾚｯﾀﾞ 味噌汁	菜飯 お好み焼き(豚) ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁 ﾏﾝｺﾞｰ缶	ごはん ｸﾘｰﾑ ﺷﾁｬｰ ｺﾛｯｹ しろなとツナのソテー	ごはん ｶﾞの南部焼き 白才と平天の炒め煮 ﾎﾂﾄﾞﾂﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 牛肉の和風炒め ひじきと油揚げの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとえのきの和え物 味噌汁	ごはん 鮭めし 山芋と竹輪の煮物 かにシューマイ 味噌汁
お	栗あんまんじゅう	しっとりどら焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	ﾓｰｽﾞ ﺷｰ	ﾏﾏﾝ	いちごゼリー	ﾁｮｺ ﾜｯﾌﾙ	杏仁豆腐とみかん缶
夕	ごはん 鶏チリ(ｸﾘｰｽ) ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの炒め煮 黄桃・洋ﾌﾗﾝｽ 味噌汁	ごはん カレーの生姜煮 大根と鶏肉の塩煮 白菜あっさり和え 味噌汁	ごはん ｸﾞﾗのごま味噌焼き 卵の花 大根とﾊﾞﾌﾞ ﾗﾞの和風ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 鶏枝豆茶碗蒸し	ごはん 白身魚の揚げ浸し 大根と豚肉の煮物 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄとｲﾝｹﾞﾝの塩麴ﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 奴豆腐(醤油) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞ ﾚｯﾀﾞ 味噌汁

1月献立表

	2025/01/22	2025/01/23	2025/01/24	2025/01/25	2025/01/26	2025/01/27	2025/01/28
朝	食パン (60g・ジヤム) 照り焼き風肉団子 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 白オとウインナーのポトフ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) インゲンとベーコンのスープ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) コールスローサラダ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) だし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ハムチーズピカタ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) しろなとウインナーのカレー 牛乳
昼	ごはん 白身魚の揚げ物 白オと糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁	ごはん チキンカレー(大豆) らっきよ キャベツと竹輪の洋風お浸し みかん	ゆかり御飯 海鮮ちゃんぽん 豚肉と絹揚げの炒め煮 大根の白ごま和え	ごはん 赤魚の山椒焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉の醤油焼き 一口がんもの煮物 刻みとろろのかつお梅和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 春雨の中華スープ プリン	ごはん 牛肉のオイスター炒め もやしと豚肉の炒め物 南瓜とみかんのサラダ 赤だし
お	おかしなバナナ	薄皮まんじゅう	もっちりたい焼きクリーム	コアソフォンカップ ケーキ	ヨーグルト	きんつば	スイートポテト
夕	ごはん おでん ピーマンと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ごはん 鱈ソテーのオムライス じゃがいもと豚肉の煮物 かぼちゃとアスパラのパスタ 味噌汁	ごはん 干草蒸し 牛蒡と油揚げの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豆乳鍋 れんこんと竹輪の金平 マンゴー缶	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ベーコンと枝豆の塩バターチリ もやしの和風ドレッシング 味噌汁	ごはん かれの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレッシング ほうれん草と椎茸の清汁	ごはん かしの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 インゲンと竹輪の豆乳 味噌汁
朝	2025/01/29 食パン (60g・ジヤム) ほうれん草オムレツ 牛乳	2025/01/30 食パン (60g・ジヤム) ひじきと豆のマヨサラダ 牛乳	2025/01/31 食パン (60g・ジヤム) 海老そぼろ入りだし巻き卵 牛乳				
昼	菜飯 焼きそば 絹あげの煮物 味噌汁 みかん缶	ごはん チーズメンチカツ 筈と昆布の煮物 セロリとウインナーのコンソメスープ フルーツミックス缶	ごはん アジの香味焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのアイランドドレッシング 味噌汁				
お	しっとりどら焼き(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)	抹茶ようかん				
夕	ごはん 秋刀魚の生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根とパプリカの塩麹ドレッシング 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 手作り胡麻豆腐 イナムドゥチ(沖縄県郷土料理)	ごはん 豚の生姜煮 南瓜のミルク煮 味噌汁 寒天とフルーツ缶の盛合せ				