



2025年 1月



# 献立表



	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)	1月5日 (日)
朝食	白粥 漬物 キャベツの炒め煮 果物 (パイン缶)	食パン ジャム アスパラの炒め物 牛乳 果物 (白桃缶)	白粥 漬物 二種盛 (玉子焼き・小松菜お浸し) お雑煮 (白味噌)	白粥 ごま昆布佃煮 二種盛 (さつま芋甘煮・いんげん和え物) お雑煮 (すまし)	白粥 漬物 しろ菜の醤油マヨ和え 果物 (みかん缶)	白粥 漬物 チンゲン菜炒め 果物 (洋なし缶)	抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳 果物 (黄桃缶)
昼食	御飯 鶏肉のからしマヨネーズ焼き 添え (いんげん) 金時豆煮 野菜サラダ 味噌汁 (ほうれん草)	ふりかけご飯 (のりたま) 年越しそば 春菊の胡麻和え 果物 (みかん)	赤飯 一の重 (安納芋きんとん・栗甘露煮・黒豆・紅白蒲鉾・伊達巻・焼き海老・筍土佐煮・椎茸旨煮・昆布巻・ブリ照焼・花麩手まり・さつま芋甘露煮・数の子醤油漬・青桃シロップ漬・京なま酢・合鴨スモークスライス) 清汁 (花ふ)	御飯 さわらの西京焼き 添え (オクラ) 高野豆腐の煮物 白菜のドレ和え 清汁 (そうめん)	御飯 豚肉の生姜焼き 添え (ブロッコリー) ひじき煮 なます 味噌汁 (ごぼう)	御飯 揚げ出し豆腐 菜の花のさっと煮 カリフラワーの白ドレ和え 味噌汁 (なめこ)	御飯 さばの塩焼き 添え (甘酢生姜) 里芋味噌煮 小松菜のお浸し 清汁 (湯葉)
夕食	御飯 ほっけの幽庵焼き 添え (オクラ) れんこんのそぼろ炒め 菜の花の和え物 清汁 (豆腐)	カレーライス 添え (福神漬) ブロッコリーのツナ和え 青りんごゼリー	御飯 エビ甘酢あん 春巻き かぼちゃサラダ 中華スープ (わかめ)	御飯 煮込み風ハンバーグ 添え (グラッセ) アスパラソテー 小松菜のごまドレ和え コンソメスープ (えのき)	御飯 焼き鳥風 添え (白ねぎ) れんこんの旨煮 海藻サラダ 味噌汁 (揚げ)	御飯 チャプチェ風 さつま芋のレモン煮 オクラのかか和え 味噌汁 (たけのこ)	御飯 プルコギ 蒸しシュウマイ 白菜の昆布和え 味噌汁 (ほうれん草)

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2025年 1月



# 献立表



	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)	1月12日 (日)
朝食	白粥 漬物 かぶの旨煮 果物(洋なし缶)	七草粥 漬物 ほうれん草の和風炒め 果物(黄桃缶)	白粥 漬物 ブロッコリーのツナ炒め 果物(パイン缶)	バターロール ジャム いんげんソテー 牛乳 ヨーグルト(ブルーベリー)	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物(白桃缶)	白粥 漬物 小松菜のじゃこ和え 果物(みかん缶)	はちみつパン ツナサラダ 牛乳 果物(バナナ)
昼食	御飯 豚肉となすの炒め物 しろ菜の炒め煮 ごぼうのゴマドレ和え 味噌汁(あげ)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 風 豆乳がんも煮 アスパラのドレ和え 清汁(えのき)	御飯 牛肉のオイスター炒め チンゲン菜の炒め煮 もやしのナムル 中華スープ(なると)	御飯 鶏の唐揚げ 添え(キャベツ) かぶの煮物 小松菜の和え物 味噌汁(かぼちゃ)	ふりかけ御飯(かつお) しっぽくうどん カリフラワーのフレンチ和え 杏仁豆腐	御飯 白身魚のムニエル 添え(さつま芋甘露煮) れんこんのオランダ煮 ひじきサラダ 味噌汁(玉葱)	キーマカレー 漬物(福神漬) ブロッコリーサラダ 果物(りんご)
夕食	御飯 ミートオムレツ 添え(彩り野菜) 平さやいんげんの香り炒め ポテトサラダ 味噌汁(麩)	御飯 鶏肉のパン粉焼き(チーズ&ハーブ) 添え(ソテー) ビーフン炒め ふきのかか和え 味噌汁(わかめ)	御飯 ゆで豚のポン酢仕立て大豆煮 スナップエンドウの辛子マヨ和え 味噌汁(豆腐)	御飯 赤魚の煮付け 添え(オクラ) 水菜のハリハリ炒め 春雨のドレ和え 味噌汁(しめじ)	御飯 牛肉と里芋の甘辛煮 ふきの炒め物 もずく酢 味噌汁(もやし)	御飯 鶏肉の香味焼き 添え(スナップエンドウ) 白菜の煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁(なす)	御飯 豆腐ハンバーグ(きのこあんかけ) 添え(人参煮) かぶのスープ煮 いんげんのお浸し 味噌汁(大根菜)

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2025年 1月



# 献立表



	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)	1月19日 (日)
朝食	白粥 漬物 しろ菜ソテー 果物 (黄桃缶)	食パン ジャム 小松菜のコンソメ煮 牛乳 果物 (みかん缶)	【小正月】 あずき粥 二種盛り (だし巻き・ ごま昆布佃煮) 果物 (白桃缶)	バターロール ジャム ブロッコリーサラダ 牛乳 ヨーグルト (オレンジ)	白粥 漬物 いんげんの和風炒め 果物 (バナナ)	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物 (洋なし缶)	カスタードクリームパン 南瓜サラダ 牛乳 果物 (パイン缶)
昼食	御飯 豚大根 ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ 味噌汁 (えのき)	御飯 エビフライ・メンチカツ 添え (キャベツ) ごぼうの甘辛炒め オクラのカニカマ和え 味噌汁 (なす)	御飯 あじの焼き浸し 冬瓜のそぼろあんかけ 春菊の和え物 清汁 (そうめん)	御飯 麻婆豆腐 ビーフソテー 小松菜の中華和え 中華スープ (しめじ)	御飯 チキンソテー (トマトソース) 添え (スナップエンドウ) じゃが芋煮 ツナサラダ 味噌汁 (もやし)	御飯 牛肉の赤ワイン煮 ピーマンソテー しろ菜のドレ和え 味噌汁 (なめこ)	御飯 めばるのつけ焼き 添え (大根おろし) 高野煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 (わかめ)
夕食	御飯 太刀魚のレモン焼き 添え (粉ふき芋) 白花豆煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ポタージュスープ (白菜)	御飯 鶏の山椒焼き 添え (白ねぎ) 南瓜煮 菜の花のドレ和え 味噌汁 (玉葱)	御飯 豚じゃが アスパラ炒め カリフラワーのフレンチ和え 味噌汁 (麩)	御飯 牛肉のおろし煮 たけのこの旨煮 チンゲン菜の柚香和え 味噌汁 (ごぼう)	御飯 さわらの利休焼き 添え (ししとう・甘酢生姜) パクチョイ炒め 白菜の酢の物 清汁 (花ふ)	御飯 ロールキャベツ マカロニソテー えびマヨサラダ オレンジゼリー	御飯 鶏の治部煮 スナップエンドウソテー しらたきのたらこ和え 味噌汁 (水菜)

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2025年 1月



# 献立表



	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)	1月26日 (日)
朝食	白粥 漬物 チンゲン菜の炒め煮 果物 (白桃缶)	食パン ジャム パクチョイのベーコン 炒め 牛乳 果物 (黄桃缶)	白粥 漬物 いか団子煮物 果物 (洋なし缶)	バターロール ジャム しろ菜炒め 牛乳 ヨーグルト (ブルーベリー)	白粥 漬物 かぶの和風炒め煮 果物 (黄桃缶)	白粥 漬物 いんげんのツナ和え 果物 (バナナ)	メロンパン ソーセージの炒め物 牛乳 果物 (みかん缶)
昼食	御飯 牛肉と茄子の炒めもの もやし炒め 小松菜の錦糸和え 味噌汁 (玉葱)	御飯 鶏の照り焼き 添え (スナップエンドウ) 根菜煮 春菊のピーナツ和え 味噌汁 (麩)	ふりかけ御飯 (のりたま) とんこつラーメン さつまいも煮 ストロベリーゼリー	シーフードカレー 漬物 (福神漬) 野菜サラダ フルーツ和え	御飯 ほっけの塩焼き 添え (大根おろし) ぜんまいの煮物 オクラの梅ドレ和え かす汁	御飯 トンカツ 添え (キャベツ) 白菜と平天のさっと煮 なます 味噌汁 (かぼちゃ)	御飯 牛皿 ひじき煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (なめこ)
夕食	御飯 豚肉のオイスター炒め バジルスパ 白菜のゆずドレ和え 味噌汁 (豆腐)	御飯 さばの味噌煮 添え (白ねぎ) 切干大根炒め煮 菜の花の和え物 清汁 (しいたけ)	御飯 牛肉のスタミナ炒め 枝豆がんも煮 水菜の辛子和え 味噌汁 (白菜)	御飯 回鍋肉 チヂミ 小松菜の中華和え 中華スープ (しめじ)	御飯 チキン南蛮 (タルタルソース) 添え (ブロッコリー) れんこんの香味炒め 春雨サラダ 味噌汁 (なす)	御飯 スペイン風オムレツ 添え (カリフラワー) イタリアンソテー アスパラのドレ和え コンソメスープ (もやし)	御飯 さわらの酒蒸し 添え (白ねぎ) 小松菜ソテー ごぼうサラダ 味噌汁 (大根菜)

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2025年 1月



# 献立表



	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	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 (洋なし缶)	食パン ジャム プレーンオムレツ 牛乳 果物 (パイン缶)	白粥 漬物 ちくわの煮物 果物 (黄桃缶)	バターロール ジャム スナップエンドウサラダ 牛乳 ヨーグルト (オレンジ)	白粥 漬物 アスパラのかか和え 果物 (バナナ)		
昼食	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え (アスパラ) 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 (なす)	御飯 白身魚のマヨパン粉焼き 添え (スナップエンドウ・人参) ピーマンソテー しろ菜のごま和え 味噌汁 (えのき)	御飯 牛肉のトマト煮 ほうれん草ソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ (コーン)	御飯 豚肉の中華炒め かぼちゃの煮物 かぶの中華和え 中華スープ (筍)	御飯 鶏肉おろしポン酢かけ 金平ごぼう 白菜のじゃこ和え 味噌汁 (もやし)		
夕食	御飯 八宝菜 ニラもやし炒め たまごサラダ 中華スープ (玉葱)	御飯 大和煮 キャベツの炒め物 いんげんドレ和え 味噌汁 (わかめ)	御飯 マーマレードチキン 添え (アスパラ・人参) ジャーマンポテト 小松菜のかか和え コンソメスープ (マッシュルーム)	御飯 白身魚の南蛮漬け 金時豆煮 チンゲン菜の和え物 清汁 (かまぼこ)	御飯 肉味噌豆腐 なすの煮物 春菊のお浸し 清汁 (しめじ)		

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。