



2025年 1月



献立表



	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	玉子雑炊 里芋の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 切干大根煮 インゲンの和え物 味噌汁	ストロベリーツイスト コールスローサラダ フルーツ リンゴジュース	青菜粥 里芋煮 春菊のコーン和え 味噌汁	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん チンゲン菜の炒め物 豆の佃煮 味噌汁
昼食	ごはん ホキのタルタル焼き 金平ごぼう ほうれん草の湯葉和え 赤だし	ごはん カツとじ 青菜の炒め煮 キャベツの辛子和え 味噌汁	大晦日 かやくごはん 年越しそば 出し巻き玉子	新春祝い膳 赤飯 海老・黒豆・紅白なます テリーヌ・八幡巻き・昆布巻き 栗きんとん・お煮しめ かまぼこ・伊達巻 汁物	ちらし寿司 炊き合わせ ミニにゅう麺	ごはん 鯖の西京焼き 高野の玉子とじ ブロッコリーのドレ和え 清汁	ふりかけごはん 梅わかめうどん 大根田楽
夕食	ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 大根の煮物 オクラのじゃこ和え 味噌汁	ごはん 鶏の味噌焼き 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 しろ菜の生姜和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風あんかけ ビーフソテー オクラの梅肉和え 清汁	ごはん 豚肉と野菜のチャンプル風 ぎょうざ中華煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん そぼろ肉じゃが ちくわ磯辺炒め 菜の花の紅エビ和え 味噌汁	ごはん 千草焼き ピーマンとツナの炒め物 カリフラワーのポン酢和え 味噌汁

※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	梅粥 ひじき煮 アスパラのコーン和え 味噌汁	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜錦糸和え 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 白菜の炒め煮 湯葉と昆布の彩り和え 味噌汁	青菜粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	クリームエスカルゴ 小松菜のツナソテー フルーツ 牛乳	ごはん 切干大根煮 チンゲン菜の生姜和え 味噌汁
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう しろ菜のなめたけ和え 清汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め じゃがいも煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁	七草かゆ ほうとう 青菜のお浸し	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨炒め チンゲン菜の中華和え スープ	ごはん あじの梅煮 もやしの炒め物 オクラの湯葉和え 味噌汁	ごはん コロッケ2種盛り ビーフン炒め スナッフエンドウのサラダ スープ	カレーライス ミモザサラダ フルーツ 漬物
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き シューマイ オクラの塩昆布和え スープ	ごはん 豆腐の和風あんかけ ピーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん たらのムニエル 冬瓜のコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え スープ	ごはん ふくさ卵 里芋の柚子あんかけ 菜の花の白みそ和え 清汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 山菜おろし 味噌汁	ごはん かれいの野菜蒸し いとこ煮 菊菜の紅海老和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き ほうれん草ソテー スパゲティサラダ 味噌汁

※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	玉子粥 南瓜煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	ごはん レンコン金平 菜の花の土佐和え 味噌汁	イエローロール 南瓜サラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 春菊の和え物 味噌汁	梅粥 豆昆布佃煮 小松菜のなめたけ和え 味噌汁	黒糖ロール 菜の花のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 里芋煮 ほうれん草のカニカマ和え 味噌汁
昼食	ごはん 揚げ魚のネギソース 厚揚げの味噌炒め 小松菜ナムル スープ	炊き込みご飯 豚汁 竹輪の磯辺揚げ	ふりかけごはん 柚子そば さつま揚げの煮物	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め チンゲン菜のおかか和え スープ	木の葉丼 アスパラの酢味噌和え 清汁	ごはん かれいの南部焼き 白菜の紅エビ炒め <small>ブロッコリーのお浸し</small> 味噌汁	ごはん チキンカツとし ひじき煮 もやしのとえ物 味噌汁
夕食	ごはん 炒り鶏 もやしベーコン炒め オクラの梅肉和え 赤だし	ごはん あじの漬け焼き 煮奴 チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん ジャーマンオムレツ マカロニソテー 小松菜のサラダ スープ	ごはん たらのチーズ焼き 青菜の煮浸し カリフラワードレッシング和え 味噌汁	ごはん 揚げ鶏のオーロラソースがけ ピーマンの炒め物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め じゃが芋の煮っころがし インゲンのわさび和え 味噌汁	ごはん さばの照り焼き 高野の煮物 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁

※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	青菜粥 肉団子 菜の花の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 金時豆佃煮 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール ポテトサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	梅粥 切干大根煮 青菜の胡麻和え 味噌汁	黒糖ツイスト コールスローサラダ フルーツ 牛乳 	ごはん 出し巻き玉子 小松菜のコーン和え 味噌汁
昼食	豚丼 インゲンのドレッシング和え 味噌汁	ごはん ミンチカツ レンコン炒り煮 青菜の胡麻和え 清汁 	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 若竹煮 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニソテー スナックえんどうサラダ スープ	ゆかりごはん 醤油ラーメン 肉団子 	ごはん クリームシチュー スパナポリタン	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 豆佃煮 オクラの和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の味噌炒め じゃが芋の旨煮 チンゲン菜のお浸し 清汁 	ごはん さわらの梅醤油焼き 炒り豆腐 なめたけおろし 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 金時豆佃煮 ブロッコリーの青じそ風味和え 赤だし	ごはん 鯖の塩焼き こんにゃくの炒め物 キャベツの酢の物 味噌汁 	ごはん 豆腐の玉子あんかけ じゃこピーマン ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん カレイの照り煮 南瓜煮 カリフラワーの甘酢和え 赤だし	ごはん お好み焼き インゲンサラダ フルーツ 清汁 

※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	梅粥 じゃが芋のそぼろ煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん レンコン金平 春菊の和え物 味噌汁	イエローロール ほうれん草のソテー フルーツ オレンジジュース	ごはん 出し巻き玉子 チンゲン菜のおろし和え 味噌汁	青菜粥 里芋煮 アスパラのコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト マカロニサラダ フルーツ 牛乳	
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ひじき煮 青菜のきのこ和え スープ	ごはん 肉団子の和風煮 ちくわ磯辺炒め 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚フライ じゃがいものスープ煮 <small>ブロッコリーのサラダ</small> 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん 菜の花の生姜和え	ごはん 揚げ鶏のみぞれがけ 炒り豆腐 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁	中華丼 菊菜の中華和え スープ	
夕食	ごはん たらのタルタル焼き カリフラワーカレーソテー 菜の花の湯葉和え 味噌汁	ごはん 揚げ出し豆腐 お麩の玉子とじ チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏と大豆の煮物 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ギョーザのあんかけ しろ菜の中華和え スープ	ごはん あじの香味醤油焼き 冬瓜の柚子あんかけ 青菜の和え物 赤だし	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	

※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。