

1月 月間献立表

ショート(A)

	令和7年01月01日(水)	令和7年01月02日(木)	令和7年01月03日(金)	令和7年01月04日(土)	令和7年01月05日(日)	令和7年01月06日(月)	令和7年01月07日(火)
朝	御飯(160) だし巻卵 付)大根おろし 小松菜のくるみみね みそ汁(南瓜・葱) 乳酸菌飲料	黒糖ロール 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え コンソメスープ(しめじ・コーン) ジョア	御飯(160) がんもの煮物 春菊のごまよごし みそ汁(おつゆ・貝割れ) 牛乳	御飯(160) 納豆 ちくわとしろなの煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳	御飯(160) 高野豆腐の煮物 大根サラダ みそ汁(畑菜・麩) ジョア	御飯(160) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(白菜・葱) 牛乳	御飯(160) だし巻卵 なすの和え物 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) 乳酸菌飲料
昼	赤飯 さわら西京焼き かまぼこ 伊達巻 なます 苺パバロア お雑煮風	ちらし寿司 鶏肉の野菜巻き 黒豆 きんとん マスカットゼリー お吸物(素麺・大根葉)	御飯(160) たらのおろし煮 付)花人参・絹さや かぼちゃの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・葱)	御飯(160) 豚肉のハニーマスタード焼き 付)スナップエンドウ ほうれん草のソテー ぶどうゼリー コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯(160) 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(春雨・にら)	御飯(160) 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 パインゼリー みそ汁(うずまき・若布)	七草粥 さばの野菜あんかけ 野菜あん) ごぼうの炒り煮 抹茶パバロア みそ汁(玉葱・大根葉)
おやつ	上用饅頭	練り切り	ドームケーキスタード	マドレーヌ	蒸しパン	おかき きな粉	すんだら焼き
夕	御飯(160) 豚肉のポン酢炒め かぶの水昆煮 うまい菜とえのきのお浸し	御飯(160) 鮭の柚庵焼き 付)甘酢生姜 切干大根煮 もやしの和風マヨ和え	御飯(160) 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル	御飯(160) バサのみそマヨ焼き 付)ブロッコリー ひじきの五目煮 キャベツの和え物	御飯(160) ベーコンのキッシュ ソース) 付)甘煮人参 じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和え物	御飯(160) バサの山椒煮 付)いんげん なすとピーマンの炒め物 小松菜のおかか和え	御飯(160) 鶏肉の葱塩焼き 付)玉葱 冬瓜のくず煮 白菜サラダ
	令和7年01月08日(水)	令和7年01月09日(木)	令和7年01月10日(金)	令和7年01月11日(土)	令和7年01月12日(日)	令和7年01月13日(月)	令和7年01月14日(火)
朝	御飯(160) 炒り豆腐 オクラのなめたけ和え みそ汁(しろな・うずまき・葱) 牛乳	レーズンブレッド オムレツ ケチャップ) うまい菜のお浸し パンブキンスープ ヨーグルト	御飯(160) 豆腐のそぼろかけ ほうれん草のサラダ みそ汁(玉葱・若布) 牛乳	御飯(160) じゃがいものツナ煮 春菊の和え物 みそ汁(小松菜・えのき) 乳酸菌飲料	御飯(160) ちくわの炒め煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(葱・葱) 牛乳	御飯(160) 卵とじ ブロッコリーの香味和え みそ汁(もやし・大根葉) ジョア	御飯(160) 厚揚げの含め煮 うまい菜のゆず醤油和え みそ汁(もやし・貝割れ) 牛乳
昼	御飯(160) 鶏肉のオニオンソースがけ オニオンソース) 付)スナップエンドウ スパゲティサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	御飯(160) 鮭のバター醤油焼き 付)玉葱 さつま芋と昆布の煮物 桃ムース みそ汁(冬瓜・貝割れ)	年明けうどん 具) 肉じゃが 大根の梅肉和え 苺パバロア	御飯(160) 牛肉と野菜のオイスター炒め 春巻き マスカットゼリー 中華スープ(卵)	御飯(160) バサのムニエル タルタルソース) 付)いんげん ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(畑菜・人参)	御飯(160) たらの揚げ煮 付)スナップエンドウ れんこんの煮物 ピーチゼリー みそ汁(豆腐・若布)	御飯(160) かに玉 甘酢あん) えびとかぶのコンソメ煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(うずまき・玉葱)
おやつ	カスタードケーキ	杏仁豆腐	ロールケーキ	味噌饅頭	パンケーキ抹茶	お汁粉	炭酸饅頭
夕	御飯(160) たらの揚げ浸し 付)ほうれん草 じゃが芋の含め煮 青梗菜のわさび和え	御飯(160) 彩り揚げ豆腐 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	御飯(160) さばの塩麹焼き 付)オクラ がんもの煮物 いんげんの香味和え	御飯(160) お好み焼き風たまご焼き ソース) 厚揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬	御飯(160) 鶏肉の生姜焼き 付)玉葱 なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え	御飯(160) 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 浅漬(きゅうり)	御飯(160) 鶏肉のトマトソースがけ トマトソース) 付)スナップエンドウ さつま芋の煮物 うぐいす豆
	令和7年01月15日(水)	令和7年01月16日(木)	令和7年01月17日(金)	令和7年01月18日(土)	令和7年01月19日(日)	令和7年01月20日(月)	令和7年01月21日(火)
朝	御飯(160) さつま揚げと冬瓜の治部煮 ポテトサラダ みそ汁(葱・葱) 乳酸菌飲料	バターロール メイプルジャム スクランブルエッグ ケチャップ) オクラのお浸し コンソメスープ(しめじ・コーン) ジョア	御飯(160) 納豆 青梗菜の煮浸し みそ汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト	御飯(160) 【温】肉団子の甘辛煮 温泉卵 みそ汁(畑菜・椎茸) 牛乳	御飯(160) かぶのそぼろ煮 うまい菜の和え物 みそ汁(南瓜・しめじ) 牛乳	御飯(160) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・葱) ジョア	御飯(160) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え みそ汁(玉葱・若布) 牛乳
昼	味噌ラーメン 具) 餃子 青梗菜のナムル 青りんごゼリー	ビーフカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) りんごムース	御飯(160) チキンステーキ バター醤油ソース) 付)ブロッコリー いんげんのソテー ぶどうゼリー コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	高菜チャーハン 肉しゅうまい チョコパバロア 中華スープ(白菜・若布)	御飯(160) バサの葱みそ焼き 付)オクラ じゃが芋の煮物 フルーツ缶(みかん) お吸い物(素麺・貝割れ)	御飯(160) 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん ふるふき大根 フルーツ(バナナ) お吸物(はんぺん・かぶ葉)	キンパ風ちらし寿司 肉しゅうまい ☆フルーツヨーグルト③ 中華スープ(えのき・大根葉)
おやつ	桃ケーキ	ようかん	セレクトおやつ	バウムクーヘン	ピーチムース	さつまいも蒸しパン	きみしぐれ
夕	御飯(160) 鮭の漬け焼き 付)オクラ 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ	御飯(160) たらのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 カリフラワーのからしマヨ和え	御飯(160) さばのみりん焼き 付)大根おろし 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え	御飯(160) あじフライ ソース) 付)キャベツ がんもの含め煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯(160) ツナと野菜の卵焼き 付)ブロッコリー レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え	御飯(160) バサのチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜の和え物	御飯(160) かれいの山椒焼き 付)チンゲン菜 春雨の炒め物 畑菜のお浸し
	令和7年01月22日(水)	令和7年01月23日(木)	令和7年01月24日(金)	令和7年01月25日(土)	令和7年01月26日(日)	令和7年01月27日(月)	令和7年01月28日(火)
朝	御飯(160) 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(若布・えのき) 乳酸菌飲料	黒糖ロール ポークビーンズ 小松菜の和え物 コンソメスープ(玉葱・コーン) 牛乳	御飯(160) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 みそ汁(かぶ・若布) 乳酸菌飲料	御飯(160) 里芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき・葱) 牛乳	御飯(160) だし巻卵 付)大根おろし キャベツの辛子マヨ和え みそ汁(おつゆ・麩・しろな) 牛乳	御飯(160) 野菜つみれの含め煮 大根のごまトッピング和え みそ汁(しめじ・かぶ葉) ジョア	御飯(160) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え みそ汁(もやし・絹さや) 牛乳
昼	御飯(160) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 杏仁ムース 中華スープ(春雨・コーン)	御飯(160) たらの香味蒸し 里芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯(160) さばの味噌煮 付)花人参・絹さや きんぴらごぼう 苺ゼリー お吸物(まいたけ・絹さや)	御飯(160) シチュー マカロニサラダ チョコパバロア	御飯(160) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯(160) ハンバーグ ソース) 付)甘煮人参・カリフラワー ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(コーン・青菜)	御飯(160) たらの南蛮漬 かぶの信田煮 オレンジゼリー お吸物(素麺・大根葉)
おやつ	黒糖饅頭	オレンジ蒸しパン	ドーナツ	レモンケーキ	抹茶パバロア	味噌饅頭	チョコ蒸しパン
夕	御飯(160) さばの七味焼き 付)春菊 切干大根の炒め煮 うまい菜のフレンチサラダ	御飯(160) 豆腐の野菜あん 野菜あん) きんぴらごぼう 青梗菜のごま醤油和え	御飯(160) 牛肉のにんにく醤油炒め 付)キャベツ かぼちゃの甘煮 香の物(きゅうり漬)	御飯(160) 赤魚の山椒焼き 付)オクラ ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	御飯(160) メルルーサの梅肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ	御飯(160) 五目卵焼き 和風あん) 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え	御飯(160) 豆腐ステーキ 肉味噌) ブロッコリーソテー オニオンサラダ
	令和7年01月29日(水)	令和7年01月30日(木)	令和7年01月31日(金)				
朝	御飯(160) 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 みそ汁(豆腐・葱) 乳酸菌飲料	レーズンブレッド ミートボール 付)小松菜 カリフラワーサラダ クリームポタージュ ジョア	御飯(160) 野菜炒め 春菊のごまよごし みそ汁(豆腐・大根葉) 乳酸菌飲料				
昼	御飯(160) 鮭の幽庵焼き 付)スナップエンドウ なすのみそ炒め ぶどうムース お吸物(葱・かぶ葉)	御飯(160) スペイン風オムレツ トマトソース) キャベツのコンソメ煮 マスカットゼリー コンソメスープ(もやし・わかめ)	御飯(160) 八宝菜 焼ビーフン フルーツ缶(みかん) 中華スープ(ほうれん草・長葱)				
おやつ	和風パンケーキ黒糖きなこ	ロールケーキいちご	抹茶モンブラン				
夕	御飯(160) 鶏肉のタルタル焼き 付)パスタ きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え	御飯(160) 肉豆腐 かぶの旨煮 いんげんのくるみ和え	御飯(160) あじの生姜煮 付)チンゲン菜・花人参 かぶのそぼろかけ ブロッコリーサラダ				