

**1月献立表**  
2025年1月01日～2025年1月10日

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
01/01 (水)	雑煮(和風・餅風おにぎり) 伊達巻 黒豆 松前漬け風 気になる野菜	麦飯 お刺身(エビ) 紅白かまぼこ うぐいす豆 八幡巻 フルーツミックス	麦飯 すき焼き風煮 さつま芋のきんとん風 明太いわし 紅白なます 吸い物	01/06 (月)	麦飯 巾着の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 気になる野菜	麦飯 鯖の煮付け 切干大根と竹輪の煮物 パプリカの和え物 フルーツポンチ	麦飯 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のコンソメ煮 人参の浅漬け 味噌汁
	384kcal	593kcal	928kcal		539kcal	772kcal	646kcal
01/02 (木)	麦飯 信田巻の煮物 いんげんのビーツ和え 味噌汁 ミルージュ	麦飯 天ぷら(エビ・カニ) 根菜の煮物 ほうれん草のゆず和え 茶碗蒸し(手作り)	そばろ丼 たけのこのおかか煮 人参のツナサラダ 黄桃	01/07 (火)	麦飯 玉ねぎの卵とじ 白花豆 味噌汁 気になる野菜	麦飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ビーツの炒め物 ｽｯﾌﾟ えんどうの和え 味噌汁	麦飯 鱈のバター焼き なすの煮物 中華和え バナナ1/3
	567kcal	864kcal	661kcal		544kcal	797kcal	679kcal
01/03 (金)	麦飯 さつま揚げの甘辛炒め 菜の花の和え物 味噌汁 気になる野菜 秋のわりと白ブドウ	麦飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁	お赤飯風 ぶりの照り焼き 刻み昆布と大豆の煮物 カリフラワーのドレッシング和え 黒蜜きなこゼリー	01/08 (水)	麦飯 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 ジョア(ブレン)	ミートスパゲティー 大根のコンソメ煮 キャベツのサラダ グレーゼリー	麦飯 鶏肉のマーマレード煮 里芋のおかか煮 春雨の和え物 味噌汁
	510kcal	682kcal	850kcal		603kcal	672kcal	696kcal
01/04 (土)	麦飯 エビ団子の煮物 サウザンドレ和え 漬物 味噌汁	麦飯 赤魚の煮つけ 寿厚焼き玉子 糸こんと半平の甘辛炒め 結び昆布 蒲鉾 味噌汁	麦飯 オムレツ いか大根 胡麻クリーミ和え 味噌汁	01/09 (木)	麦飯 野菜天の煮物 法蓮草としめじのお浸し 味噌汁 気になる野菜	麦飯 白身魚のマヨネーズ焼き 蓮根の炒り煮 こんにゃくの白和え りんごヨーグルト	中華飯(えび) 春巻き オニオンサラダ(かにかま) わかめの味噌汁
	423kcal	536kcal	495kcal		523kcal	712kcal	731kcal
01/05 (日)	麦飯 ミニハンバーグ マヨ和え コンソメスープ	麦飯 ロールキャベツのコンソメ煮 スクランブルエッグ 青じそ和え 味噌汁	麦飯 あじさんが焼き(おろし) 高野豆腐の含め煮 和風ドレ和え 味噌汁	01/10 (金)	ごはん ウインナーのソテー やさしいゼリー 味噌汁 ジョア(ストロベリー)	ハヤシライス じゃが芋チーズ焼き サラダ パイン	麦飯 魚のおろし煮 マカロニのソテー もやしの和え物 味噌汁
	481kcal	519kcal	545kcal		542kcal	807kcal	591kcal

**1月献立表**  
2025年1月11日～2025年1月20日

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
01/11 (土)	麦飯 豆腐とネギの醤油煮 和え物 昆布豆 味噌汁	オムライス 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 サウザンドレ和え コカメスープ	麦飯 ホキの磯焼き 豚じゃが 梅肉和え 味噌汁	01/16 (木)	麦飯 いか団子の煮物 漬物 蓮根の味噌汁 アシドミルク150	麦飯 麻婆豆腐 ぎょうざ ハンパンジーサラダ 牛乳ゼリー	アスパラとソーセージのスパゲティ 小松菜の煮浸し きのこのサラダ コンソメスープ
	437kcal	531kcal	488kcal		547kcal	765kcal	619kcal
01/12 (日)	麦飯 ジャーマンポテト 青じそ和え 味噌汁	麦飯 肉豆腐 なすの煮浸し フレンチドレ和え 味噌汁	麦飯 鶏の生姜焼き 切干大根の煮物 わさび和え(かにかま) 味噌汁	01/17 (金)	麦飯 青菜炒め ぶどう 味噌汁 ジョア(ブレーン)	麦飯 鯖の南蛮漬け 里芋とイカの煮物 いんげん味噌マヨ和え 吸い物	麦飯 豚肉の焼肉風 大根の中華あんかけ(かにかま) 春雨サラダ 黄桃
	428kcal	621kcal	577kcal		527kcal	749kcal	688kcal
01/13 (月)	麦飯 ロールキャベツ ヨーグルトコップ 味噌汁 ジョア(ブレーン)	散し寿司(かにかま) じゃが芋のそぼろ煮 ビーンズサラダ 花麩の吸い物	麦飯 鯖のみりん焼き 白菜のオムレツ炒め 中華サラダ カルピスゼリー	01/18 (土)	麦飯 根菜つみれの煮物 ボン酢和え 黒豆 味噌汁	麦飯 メルルーサの漬け焼き 青梗菜のごま塩炒め 酢の物 味噌汁	麦飯 鶏のかおりマヨ焼き 牛肉と牛蒡の炒め煮 胡麻ドレ和え 味噌汁
	585kcal	723kcal	695kcal		476kcal	462kcal	759kcal
01/14 (火)	麦飯 炒り豆腐 菜の花のお浸し 味噌汁 まめびよ(バナナ)	チーズサンド フィッシュロール 大根のコンソメ煮 パプリカのサラダ わかめスープ(コンソメ)	麦飯 肉団子のクリーム煮込み こんにゃくの金平 彩りひじき(かにかま) キウイフルーツ	01/19 (日)	麦飯 スクランブルエッグ 和風ドレ和え コンソメスープ	麦飯 豆腐ふわふわあんかけ 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	麦飯 とんてき風 さつま芋の柚子煮 わさび和え 味噌汁
	535kcal	602kcal	752kcal		407kcal	641kcal	603kcal
01/15 (水)	麦飯 だし巻卵 白菜の和え物 味噌汁 ジョア(ストロベリー)	チキンカレー スナップえんどうのごま炒め(かにかま) カリフラワーのマリネ オレンジゼリー	麦飯 鱈のムニエル ぜんまい煮 いんげんゴママヨ和え 味噌汁	01/20 (月)	麦飯 高野豆腐の卵とじ さくら漬け 味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯 鶏肉のマスタード焼き 金平ごぼう 白菜のお浸し 紅茶ゼリー	麦飯 鱈の中華蒸し 里芋のソテー 菜の花の和え物 味噌汁
	533kcal	728kcal	651kcal		499kcal	691kcal	595kcal

**1月献立表**  
2025年1月21日～2025年1月30日

日付	朝食	昼食	夕食	日付	朝食	昼食	夕食
01/21 (火)	麦飯 ふんわり角天の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 アシドミルク	トマトスパゲッティ じゃがバター ツナサラダ コーンスープ	麦飯 コロック&オニオンリング うの花炒り煮 絹さやとささ身の和え物 バナナ1/3	01/26 (日)	麦飯 ツナとじゃが芋の炒め物 フレンチドレ和え 味噌汁	麦飯 鶏の薬味醤油焼き 五目煮豆 甘酢漬け 味噌汁	木の葉丼 ワッフルさつま揚げ ナムル 味噌汁
	536kcal	643kcal	761kcal		441kcal	703kcal	521kcal
01/22 (水)	麦飯 大根とツナの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 ジョア（プレーン）	麦飯 厚揚げの肉味噌炒め 人参とコーンのパター ブロッコリーのチーズ和え ブルーベリーヨーグルト	鶏の照り焼き丼 きのこの炒め物 白菜と海藻の酢の物 吸い物	01/27 (月)	麦飯 生麩の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁 ジョア（プレーン）	人参とツナのオムレツ ポテトロール メンチカツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	麦飯 八宝菜（えび） なすのオリーブ油炒め 大根サラダ 黄桃
	510kcal	819kcal	588kcal		590kcal	793kcal	694kcal
01/23 (木)	ごはん スライスレタ フルーツミックス 味噌汁 コーヒー牛乳	麦飯 豚カツ 高野豆腐煮物 かかとアボカドのサラダ 味噌汁	麦飯 メバルの生姜煮 カリフラワーとえびのソテー スナップえんどうの和え マンゴー	01/28 (火)	麦飯 生姜天の煮物 五目豆 味噌汁 ミルージュ	豚肉の卵とし丼 里芋のおかかソテー オクラのごま和え コーヒー牛乳ゼリー	麦飯 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきと油揚げの煮物 小松菜の和え物 味噌汁
	562kcal	709kcal	599kcal		567kcal	747kcal	601kcal
01/24 (金)	麦飯 チキンナゲット しば漬け 味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 鱈のタンダーソテー 蓮根の炒め物 白菜のごま和え りんごゼリー	麦飯 豚肉と大根煮 かきあげ ほうれん草のお浸し 味噌汁	01/29 (水)	麦飯 ポテトソテー もずく 味噌汁 ジョア（ストロベリー）	カレーうどん 北海ホタテフライ 人参とツナのサラダ はちみつヨーグルト	麦飯 鶏肉の味噌焼き 大根のくず煮 マカロニサラダ 吸い物
	535kcal	695kcal	713kcal		506kcal	780kcal	714kcal
01/25 (土)	麦飯 里芋のけんちん風煮 ボン酢和え 佃煮 味噌汁	麦飯 すきやき風 ブロッコリーたまごあんかけ ピーナッツ和え 味噌汁	麦飯 赤魚のみりん焼き 豆腐とネギの醤油煮 和風ドレ和え 味噌汁	01/30 (木)	麦飯 ししゃものあんかけ 黄桃 味噌汁 気になる野菜 納豆＆白アボカド	麦飯 鶏の唐揚げ(葱香味り) 山菜煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	麦飯 豆腐の肉みそかけ いんげんのソテー 人参のサラダ バナナ1/3
	428kcal	478kcal	508kcal		480kcal	799kcal	719kcal

