

1月予定献立表

期 間：2025/1/1～2025/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 さつま揚げの旨煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(高野豆腐・カワル) 白桃&ヤクルト	ご飯 サンマの生姜煮 ごぼうサラダ 味噌汁(アサ・テマリ麩) パイン&ヤクルト	ご飯 はんぺん煮 卵の花サラダ 味噌汁(蕪・蕪の葉) マンゴー	ご飯 揚げ茄子の鶏ミンチ煮 ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(白玉麩・ワカ) アロエヨーグルト
昼食				～元旦お重～ 赤飯(炊き込み) おせち折り詰め 鯛の塩焼き(1ユニット1尾) お雑煮	ご飯 肉じゃが ほうれん草と人参の和えも しば漬け 味噌汁(豆腐・長葱)	ご飯 ハンバーグ野菜あん 里芋の柚子味噌和え 沢庵漬け 味噌汁(サツマ芋・長葱)	オムライス コーン春雨サラダ フルーツポンチ 野菜ジュース
夕食				ご飯 鶏肉の山椒焼き ピーマンのじゃこ炒め 茶福豆 清まし汁(豆苗・白玉麩) お祝い紅白ゼリー	ご飯 サワラのゆず味噌焼き 長芋の海老あんかけ 桜漬け 清まし汁(大根・干椎茸) 甘酒	ご飯 カレイの薬味醤油焼き キャベツの梅酢和え 白花豆煮 味噌汁(庄内麩・アサキ) からみ餅 ずんだ餅	ご飯 アジの梅煮 大根サラダ 金時豆 清まし汁(花麩・長葱) お楽しみおやつ
3時							
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 五目豆煮 ほうれん草お浸し 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 黄桃&ヤクルト	ご飯 いんげんと鶏肉のそぼろ和え オクラもずく 味噌汁(高野豆腐・干し椎茸) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 納豆(SS温泉卵) ひじき煮 味噌汁(花麩・長葱) からだ強くするヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 海藻サラダ 味噌汁(水菜・油揚げ) パイン&ヤクルト	ご飯 とろろ 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁(オツ麩・ミツバ) みかん&ヤクルト	ご飯 厚焼玉子 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(茄子・長葱) イチゴヨーグルト	ご飯 蕪とハムの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(エノキ・長葱) フルーツカクテル&ヤクルト
昼食	ご飯 とんかつ アスパラの辛子和え 大根の即席漬け 清まし汁(湯葉・フリ)	焼きおにぎり 具沢山すいとん(醤油味) 長芋磯辺焼き 三色豆	～七草粥～ サバの文化干し 蕪のホタテあんかけ 白菜のレモン即席漬け 清まし汁(庄内麩・ミツバ)	醤油ラーメン エビ入り焼売 杏仁豆腐	～お好みちらし寿司～ ごぼうと春雨の甘辛煮 青梗菜のくるみ和え 清まし汁(オクラ・長葱)	ご飯 ～鶏つみれの生姜鍋～ さつま芋の甘煮 ひじきサラダ	ご飯 帆立のオイスター炒め 春雨の辛子酢和え 金時豆 清まし汁(花麩・油揚げ)
夕食	ご飯 鮭の粕漬け焼き 南瓜の海老あんかけ 蕪のぬか漬け 味噌汁(渦巻き麩・長葱) マイケーキ パニラ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツ胡桃和え 胡麻豆腐(ワビ) 味噌汁(蟹ミレ・ワカ) キットカット	ご飯 ねぎ塩豚肉炒め ぜんまいの炒め煮 うぐいす煮豆 味噌汁(シジメ・カワル) ソフトサラダせんべい	ご飯 アジの梅焼き ほうれん草の菊花和え 大根のぬか漬け 味噌汁(なめこ・カワル) 今川焼き	ご飯 牛肉しぐれ煮 蓮根サラダ きゅうりの糠漬け 味噌汁(里芋・ワカ) オレンジケーキ	ご飯 サケの塩麴焼き 白菜四色和え 白花豆煮 けんちん汁 抹茶オムレット	ご飯 豚の八角煮 小松菜の柚子風味和え 桜漬 味噌汁(高野豆腐・アサキ) ～鏡開き～ お汁粉
3時							
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 明太子 ブロッコリーわさび和え 味噌汁(蕪・蕪の葉) バナナ	ご飯 竹輪と里芋の旨煮 ツナサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) パイン&ヤクルト	ご飯 かにつみれ煮 青梗菜のごま和え 味噌汁(花麩・水菜) からだ強くするヨーグルト	ご飯 サンマのみぞれ煮 カリフラワーの明太サラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん&ヤクルト	ご飯 枝豆がんも煮 野菜のしらす和え 味噌汁(高野豆腐・アサキ) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 焼きたらこ 青梗菜和え 味噌汁(茄子・長葱) 黄桃&ヤクルト	ご飯 納豆(SS温泉卵) 茄子含め煮 味噌汁(渦巻麩・長葱) アロエヨーグルト
昼食	ご飯 イワシの南蛮漬け 大根の薄くず煮 赤かっぱ漬け 清まし汁(フリ・ミツバ)	～成人の日祝膳～ 赤飯(炊き) スズキのかぶら蒸し 白菜の桜えび和え ハマグリのお汁 二色ようかん	～三浦大根御膳～ 大根飯 ブリ大根 ふろふき大根 柚子大根 清まし汁(大根・カワル)	～小正月～ 小豆粥 鶏つくね照り焼き 炒りおから キャベツゆかり漬け 味噌汁(庄内麩・ミツバ)	ご飯 サーモンの刺身 里芋饅頭の蟹あんかけ 青かっぱ漬 味噌汁(卵・長葱)	～トッピングバイキング～ バターロール トピオガ メンチカツ ポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 サワラの雪中蒸し ほうれん草の辛子和え 白菜浅漬け 清まし汁(トロ昆布・カワル)
夕食	ご飯 擬製豆腐 蓮根と胡瓜の梅和え あさり佃煮 味噌汁(テマリ麩・長葱)	ご飯 鶏肉の松風焼き 金平ごぼう 桜漬け 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)	ご飯 豚味噌炒め 小松菜和風サラダ 三色豆 味噌汁(椎茸・アサキ)	ご飯 ホキの香り焼き いんげん胡麻和え 卵豆腐 清まし汁(ワカメ・カワル)	ご飯 おでん 春菊の白和え 蕪の塩昆布漬け	ご飯 えびとブロッコリー塩炒め 南瓜の甘煮 大根の糠漬け 清まし汁(油揚げ・カワル)	ご飯 鶏ささみのピカタ 里芋ピーナツ和え メカブのなめ茸和え 味噌汁(キャベツ・アサキ)