

2025年

# 1月 献立表



	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 元日	2	3	4
朝				ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) フルーツゼリー 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) 野菜入りナッツクラム 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ (鶏) 牛乳	丸ロール クリーム&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼				豚飯 おせち すまし汁	行事食 お魚の煮付け 白玉豆腐 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き アロエヨーグルト 小松菜きなご和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食							
夕				ごはん 松風焼き 炊き合わせ 酢の物	カレーピラフ 南蛮のそぼろ煮 カラダ 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼き しぐれ煮 もやし甘酢和え
選択食							
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ (パネトン) フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ (煮し鶏) コンソメスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) 野菜入りナッツクラム 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ (鶏) 牛乳	丸ロール クリーム&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 煮物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 煮物	ごはん 四角麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 煮物	ごはん さわらの鯛焼 揚げじゃが なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 しらす和え	ごはん 中華風煮 シューマイ 揚げかけ 煮物
選択食				ごはん 鶏のから揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん 夕の山椒 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 夕の鶏煮 けんちん煮 しらす和え	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンポポーチキン 豆腐洋風きのこあん オクラのマリネ	ごはん あじの生巻焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん 子毛の蒲焼 厚揚げのみそ炒め煮 白菜の中華和え	ごはん ぼろ寿司 すまし汁 煮物	ごはん ミートローフ ポテトサラダ バイザンスープ	ごはん 揚げのヨネズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 菜の花とアスパラ 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え なます 煮物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ バイザンスープ	
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (パネトン) 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ (煮し鶏) コンソメスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) 野菜入りナッツクラム 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ (鶏) 牛乳	丸ロール クリーム&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 鶏の香焼 炊き合わせ 漬し 煮物	ごはん ポークカレー 煮しそサラダ つけもの	ごはん ポークソテー えびと卵の卵 オクラのマリネ	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと良性の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 夕のから揚げ 中巻豆腐炒め もやしナムル	ごはん アジの煮 ひじき豆 辛子和え	ごはん わかめスープ 中華和えもの 煮物
選択食				ごはん 夕のから揚げ 甘酢あんかけ しらす和え 煮物	ごはん 夕のから揚げ 甘酢あんかけ しらす和え 煮物	ごはん ミートボールと煮込み じゃがいもバター 豆腐の和えもの	
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ さばの刺身 土佐和え	ごはん 白身魚あんかけ お豆腐 ごま和え	ごはん 白身魚あんかけ 揚げじゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	豚汁に飯 う巻き 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢の物の 赤だし	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 ポテトチップル ツナごぼうサラダ
選択食				豚汁に飯 すき焼き風煮 菜の花の梅肉和え	ごはん さばのゴマのみそ焼き 炊き合わせ 煮物		
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ (パネトン) 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ (煮し鶏) コンソメスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) フルーツゼリー 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ (鶏) 牛乳	丸ロール クリーム&マーガリン ポトフ ふわふわオムレツ 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏とねぎソース 和えもの かき餅汁 煮物	ごはん 豚肉の生巻焼き かつおの豆煮 ごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しじみと揚げのあらし煮 漬し 煮物	納豆汁 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 白玉豆腐 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き アロエヨーグルト 小松菜きなご和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				かつおかけうどん 小ごは 冷やっこ	ごはん 夕の山椒のみそ焼き 二色きんぴら 昆布 酢和え		
夕	ごはん 白身魚の子りソース 味噌と鶏の青のり炒め サウナー煮	ごはん さばのみそ煮 鶏肉と大根の煮物 山椒和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズか け キャベツ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポテト きんぴら 煮物	カレーピラフ 南蛮のそぼろ煮 カラダ 煮物	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼き しぐれ煮 もやし甘酢和え 煮物
選択食				ごはん 夕の山椒のみそ焼き 二色きんぴら 昆布 酢和え	羊みそつけ 豚肉の煮つけ 酢のもの 煮物	ごはん 夕の香煎パン粉焼 ビーンズサラダ ホワイトポスタージュ	
	26	27	28	29	30	31	
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	ロールパン ブルーベリー&マーガリン 具だくさんスープ (パネトン) 牛乳	黒糖ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ (煮し鶏) コンソメスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) フルーツゼリー 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ (トマト) フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロール いちごジャム&マーガリン 具だくさんスープ (鶏) 牛乳	
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 煮物	ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ 煮物	ごはん 四角麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 煮物	ごはん さわらの鯛焼 揚げじゃが なます	ごはん さわらの鯛焼 揚げじゃが なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	
選択食				ごはん 鶏のから揚げのマリネ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん 夕の山椒 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 夕の鶏煮 けんちん煮 しらす和え	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンポポーチキン 豆腐洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生巻焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん 子毛の蒲焼 厚揚げのみそ炒め煮 白菜の中華和え	ごはん ぼろ寿司 すまし汁 煮物	ごはん ミートローフ ポテトサラダ バイザンスープ	
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 菜の花とアスパラ 白菜の中華和え	牛丼 土佐和え なます 煮物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ バイザンスープ	

・常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。  
 ・昼・夕でメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。  
 ・栄養部のページはこちらです。