





1月の献立表

—変更となる場合がございますがご了承ください—

★の付く日は食に関する記念日に由来した献立となっております 令和7年

日	月	火	水	木	金	土
<p>明けましておめでとうございます。 本年も栄養満点のお食事を提供できるよう努めて参りますので、 よろしくお願いたします。</p> <p>1月7日は七草の日です。 春の七草には体の調子を整える効果のある ビタミンやミネラルが豊富です。 年末年始にたくさん働いた胃腸をしっかり休ませてあげましょう。</p> 			<p>1</p> 	<p>2</p> <p>鯛飯 ★ おせち 七福なます 茶碗蒸し</p> <p>赤だし 白あん羊羹</p> <p>干支饅頭</p>	<p>3</p> <p>炊き込みご飯 カレイの煮つけ ほうれん草かに和え 芋煮</p> <p>清まし汁 ダイスゼリー</p> <p>練切</p>	<p>4</p> <p>ご飯 鶏ゆず焼き 春雨サラダ 大根そぼろ炒め</p> <p>かきたま汁 抹茶あんムース</p> <p>バナナカステラ</p>
<p>5</p> <p>ご飯 豚と茄子ゴマ味噌炒め ひじきサラダ アスパラクリーム煮</p> <p>中華スープ みかん</p> <p>カットロール</p>	<p>6</p> <p>ご飯 つくね中華あんかけ 白菜ゆかり酢和え 里芋とベーコン炒め</p> <p>味噌汁 アップルティーゼリー</p> <p>スイートポテト</p>	<p>7</p> <p>ご飯 鯖漬け焼き 七草胡麻和え 鶏こまピリ辛和え</p> <p>ニラ玉汁 桃缶</p> <p>ドームケーキ</p> <p>七草の日</p>	<p>8</p> <p>カニ散らし寿司</p> <p>スナップツナ和え がんも煮</p> <p>清まし汁 さつま芋ムース</p> <p>ミニワッフル</p>	<p>9</p> <p>ご飯 鯉の南蛮漬け ポテトサラダ 小松菜白だし煮</p> <p>味噌汁 りんご</p> <p>ゆめパン</p>	<p>10</p> <p>柚子胡椒わかめご飯 肉うどん ごぼうサラダ インゲン味噌煮</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>バウムクーヘン</p>	<p>11</p> <p>ご飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コールスローサラダ れんこんかか煮</p> <p>コンソメスープ フルーツポンチ</p> <p>ブチクレープ</p> <p>鏡開き</p> 
<p>12</p> <p>炊き込みご飯 ★ 豚の角煮 ほうれん草磯和え 人参しりしり</p> <p>清まし汁 コーヒーゼリー</p> <p>抹茶しぐれ</p> <p>人参の日</p> 	<p>13</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き インゲン酢味噌和え 揚げ出し豆腐</p> <p>豚汁 ダイスゼリー</p> <p>黒糖饅頭</p>	<p>14</p> <p>ご飯 鶏の香味ソースがけ アスパラカニマヨ和え 厚揚げと糸コン煮</p> <p>バナナコッタ</p> <p>ミニどら焼き</p>	<p>15</p> <p>ご飯 フライ盛り サラダ盛り合わせ</p> <p>シチュー ミックスフルーツ</p> <p>薄皮饅頭</p>	<p>16</p> <p>ご飯 牛キムチ炒め モズク酢 南瓜黒糖煮</p> <p>味噌汁 桃缶</p> <p>今川焼き</p>	<p>17</p> <p>梅しらす散らし寿司</p> <p>切干大根サラダ スナップ黒コショウ炒め</p> <p>赤だし オレンジ</p> <p>紅葉饅頭</p>	<p>18</p> <p>ご飯 鶏の海苔塩ゴマから揚げ 白菜中華和え インゲン味噌炒め</p> <p>味噌汁 青りんごゼリー</p> <p>桃山</p>
<p>19</p> <p>ご飯 鯖ネギ味噌焼き スナップドレッシング和え おでん</p> <p>けんちん汁 フルーチェ</p> <p>カステラ</p>	<p>20</p> <p>ご飯 鶏甘酢ダレ ココロポテトサラダ 青梗菜スープ煮</p> <p>味噌汁 桃ゼリー</p> <p>パウンドケーキ</p> <p>ぬか床の日</p> 	<p>21</p> <p>生姜ご飯 ゴボ豚温玉うどん ほうれん草エノキ和え さつま芋甘辛煮</p> <p>りんご</p> <p>【手】ぜんざい</p>	<p>22</p> <p>カツカレー</p> <p>★</p> <p>盛り合わせサラダ</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>【手】ぜんざい</p> 	<p>23</p> <p>巻き寿司 稲荷寿司 アスパラゴマドレ和え 切干大根炒り煮</p> <p>赤だし やわらかわらび餅</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>24</p> <p>ご飯 鶏肉梅煮 白菜ゆず香味和え 青梗菜白だし煮</p> <p>味噌汁 ほうじ茶ムース</p> <p>薄皮パン</p>	<p>25</p> <p>赤飯 ひろうす 小松菜菊花和え 茶碗蒸し</p> <p>清まし汁 あんみつ</p> <p>和のパンケーキ</p>
<p>26</p> <p>ご飯 牛すき煮 長芋海苔和え 青梗菜エビ炒め</p> <p>味噌汁 杏仁フルーツ</p> <p>むらすずめ</p>	<p>27</p> <p>ご飯 白身魚のガーリック醤油焼き 胡瓜のゆかり和え ひじき煮</p> <p>豆乳汁 いちごムース</p> <p>栗カステラ饅頭</p>	<p>28</p> <p>ご飯 麻婆豆腐 春菊ゴマ塩ナムル 中華三種盛り</p> <p>わかめスープ マンゴー</p> <p>ゆめパン</p>	<p>29</p> <p>ゆかりご飯 山かけ山菜そば 小松菜五目和え 豚肉入り卵の花</p> <p>オレンジ</p> <p>たまご饅頭</p>	<p>30</p> <p>トリニータ丼</p> <p>インゲンワサビマヨ和え さつま芋レモン煮</p> <p>きのこ汁 ヨーグルトムース</p> <p>抹茶饅頭</p>	<p>31</p> <p>ご飯 とん平焼き 青梗菜梅かか和え ふるふる大根</p> <p>味噌汁 桃缶</p> <p>ミニどら焼き</p> 