○○ 令和7年 1月 献立表 ○○　　［ｻﾙﾋﾞｱ常食］

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
朝食			米飯（米５０） みそ汁（玉葱） キャベツのソテー	スナックパン（さつまいも 牛乳 バンプキンサラダ（朝食用	米飯（米５０） ひじきのサラダ みそ汁（豆腐と麩） ジョア（ストロベリー）	薄皮ミニ（あんパン） 牛乳 玉葱とソーセージのソテー	七草粥 みそ汁（かぼちゃ） スクランブルエッグ ジョア（ストロベリー）
昼食			炊きおこわ 祝い肴 魚の照り焼き（ブリ） 煮ﾞ 栗きんとんの茶巾しぼり 雑煮 おとそ	米飯（米５０） まぐろのネギとろ ゆず味噌田楽 茶わん蒸し フルーツ（もも缶）	ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 五色なます すまし汁（そうめん） 生姜甘酢漬け	米飯（米５０） おでん ごぼうサラダ みそ汁（豆腐と小松菜） みかん（１／２）	ゆかりごはん ちゃんぽん麺 シーチキンサラダ バナナ（１／２）
昼間食			四季の和菓子（祝い華）	抹茶蒸しパン	レモンケーキ	お菓子	スイートポテト
夕食			米飯（米５０） えびと豆腐のうま煮 ピーナッツ和え みかん（１／２）	米飯（米５０） クリームシチュー 五色和え フルーツ（リンゴ）	米飯（米５０） 和風ハンバーグ ごま和え（白菜・春菊） コーンスープ たくあん漬	米飯（米５０） 親子煮 胡瓜ともやしの酢の物 みそ汁（青菜） フルーツ（もも缶）	米飯（米５０） 枝豆とえびの卵焼き 春菊のごまあえ 味噌汁（厚揚げ・小松菜） フルーツ（あまなつ缶）

	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
朝食	米飯（米５０） みそ汁（玉葱） 大豆サラダ ヨーグルト	スティックパン（プレーン 牛乳 オムレツ（朝食用）	米飯（米５０） みそ汁（豆腐と小松菜） ｷｬﾍﾞﾂとまぐろﾌﾚｰｸの和え物 ジョア（ストロベリー）	薄皮ミニ（チョコ） 牛乳 炒り卵とピーマンのソテー	米飯（米５０） みそ汁（豆腐と麩） 白菜のクリーム煮 ヤクルト	チョコチップスナックパン 牛乳 ソーセージのソテー	おじや（生姜） みそ汁（かぼちゃと油揚げ キャベツのソテー ジョア（ストロベリー）
昼食	炊きおこわ 祝い肴 鯛の塩焼き 三色なます 雑煮 みかん（１／２）	米飯（米５０） 鶏団子と野菜のポトフ シーチキンサラダ 大学イモ フルーツ（リンゴ）	オムライス チキンサラダ コーンスープ 福神漬	米飯（米５０） ポテトコロッケ 切り干し大根の煮物（備蓄 みそ汁（かぼちゃと油揚げ フルーツ（もも缶）	ゆかりごはん きつねうどん ひじきのサラダ 鶏レバーの味噌煮 バナナ（１／２）	米飯（米５０） 麻婆豆腐 チキンサラダ コンソメスープ たくあん漬	米飯（米５０） 豚肉の甘酢炒め 中華サラダ みそ汁（豆腐と麩）
昼間食	季節の和菓子（十二支饅頭	栗ぜんざい	バームロール	酒まんじゅう	プチブッセ	お菓子	さつまいも蒸しパン
夕食	若菜ごはん 焼きそば 中華サラダ 青菜ときのこの中華スープ	米飯（米５０） 赤魚と野菜の煮付け 春菊のごまあえ 温奴 フルーツ（みかん缶）	米飯（米５０） 豆腐のそぼろあんかけ いかの酢味噌和え みそ汁（玉葱） フルーツ（もも缶）	あさりの炊き込みごはん 炊き合わせ キャベツのごま酢和え みそ汁（大根） みかん（１／２）	米飯（米５０） ミートローフ オクラとえびのしょうが酢 味噌汁（厚揚げ・小松菜） 漬物（きゅうり漬け）	米飯（米５０） 魚の煮付け ホウレン草のピーナッツ和 みそ汁（豆腐となめこ） フルーツ（パイン缶）	米飯（米５０） サバの煮付け 春雨サラダ 煮奴 みそ汁（大根）

	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
朝食	米飯（米５０） みそ汁（白菜） 小松菜の煮浸し ヨーグルト	薄皮ミニ（クリーム） 牛乳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆかまあんかけ	米飯（米５０） みそ汁（玉葱） 小松菜の煮浸し ヤクルト	薄皮ミニ（白あん） 牛乳 チンゲン菜のソテー	米飯（米５０） みそ汁（キャベツ） ポークビーンズ ヨーグルト	薄皮ミニ（あんパン） 牛乳 スクランブルエッグ	おじや（鶏ミンチ） 味噌汁（さつまいも） バンプキンサラダ（朝食用 ジョア（ストロベリー）
昼食	米飯（米５０） 出し巻き卵 ｼﾞｬｶﾞｲﾓのそぼろ煮 豚汁 みかん（１／２）	米飯（米５０） ブリと大根の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁（さつまいも） フルーツ（パイン缶）	米飯（米５０） オムレツ ツナの酢の物 コーンスープ バナナ（１／２）	カツ丼 ほうれん草サラダ すまし汁 フルーツ（みかん缶）	米飯（米５０） カニ卵あんかけ チキンサラダ みそ汁（豆腐と小松菜） みかん（１／２）	米飯（米５０） おでん 五色和え キャベツのソテー フルーツ（みかん缶）	米飯（米５０） ポークチャップ エビと胡瓜の酢のもの コーンスープ フルーツ（リンゴ）
昼間食	和のパンケーキ（きなこ＆	黒ごまプリン	ふかし芋	りんごゼリー	たこ焼き（冷凍）	お菓子	ミニ肉まん
夕食	米飯（米５０） えびフライ かぶのユズ和え クラムチャウダー たまごふりかけ	米飯（米５０） 鶏団子の中華風煮込み かにの酢の物 かきたま汁 フルーツ（もも缶）	米飯（米５０） 魚のピカタ ごま和え みそ汁（じゃがいも） 漬物（きゅうり漬け）	米飯（米５０） 鮭のチャンチャン焼き 胡瓜ともやしの酢の物 けんちん汁 フルーツ（もも缶）	米飯（米５０） 炊き合わせ 春菊としめじの和えもの ごま豆腐 みそ汁（もやし）	米飯（米５０） メバルの煮付け ひじきの炒り煮 味噌汁（厚揚げ・小松菜） バナナ（１／２）	米飯（米５０） 揚げだし豆腐のおろし煮 中華サラダ みそ汁（かぼちゃと油揚げ みかん（１／２）

	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
朝食	米飯（米５０） みそ汁（豆腐と麩） 大豆サラダ ヨーグルト	スナックパン（さつまいも 牛乳 白菜のクリーム煮	米飯（米５０） みそ汁（豆腐と麩） 玉葱とソーセージのソテー ジョア（ストロベリー）	薄皮ミニ（チョコ） 牛乳 ほうれん草のソテー	米飯（米５０） みそ汁（大根） ポークビーンズ ヨーグルト	チョコチップスナックパン 牛乳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆかまあんかけ	おじや（鶏ミンチ） みそ汁（玉葱） ほうれん草サラダ ヨーグルト
昼食	牛丼 ごぼうサラダ かきたま汁 バナナ（１／２）	いもご飯 あじフライ ホウレン草のピーナッツ和 豚汁 フルーツ（キウイ）	チキンカレーライス キャベツのサラダ らっきょう みかん（１／２）	米飯（米５０） 煮込みハンバーグ ごまドレッシングサラダ コーンスープ フルーツ（みかん缶）	米飯（米５０） 鮭のチャンチャン焼き しらあえ 味噌汁（厚揚げ・小松菜） みかん（１／２）	米飯（米５０） 枝豆とえびの卵焼き かぶらの煮もの シルバーサラダ みそ汁（豆腐・青菜・椎茸	米飯（米５０） 牛肉のしぐれ煮 オクラとえびのしょうが酢 味噌汁（春菊）
昼間食	コロコロあんドーナツ	ミニ今川焼き	フルーチェ	バナナカステラ	抹茶蒸しパン	ふかし芋	やわらかおかき
夕食	米飯（米５０） 魚の西京焼き トマトのサラダ みそ汁（豆腐と小松菜） 白菜のゆかり和え	米飯（米５０） 鶏じゃが ツナの酢の物 みそ汁（大根） さけふりかけ	米飯（米５０） オムレツ 春菊としめじの和えもの みそ汁（もやし） たくあん漬	米飯（米５０） 豚肉と厚揚げの煮物 バンサンスー かきたま汁 フルーツ（キウイ）	ハヤシライス 切干大根とオクラのサラダ コンソメスープ 福神漬	米飯（米５０） 八宝菜 ホウレン草のピーナッツ和 みそ汁（豆腐と小松菜） フルーツ（みかん缶）	米飯（米５０） いり豆腐 シーチキンサラダ 鶏レバーの味噌煮 みそ汁（豆腐と麩）

	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
朝食	米飯（米５０） みそ汁（白菜） ひじきソテー ヤクルト	薄皮ミニ（白あん） 牛乳 チンゲン菜の油炒め	米飯（米５０） 味噌汁（小松菜） オムレツ ヨーグルト	スティックパン（プレーン 牛乳 ほうれん草のソテー	米飯（米５０） みそ汁（もやし） 小松菜の煮浸し ヨーグルト		
昼食	米飯（米５０） 鶏肉のくわ焼き カニかまのサラダ かきたま汁 漬物（きゅうり漬け）	ゆかりごはん きつねうどん チキンサラダ さつまいものレモン煮 フルーツ（みかん缶）	米飯（米５０） 鰆の西京焼き ツナの酢の物 味噌汁（さつまいも） バナナ（１／２）	米飯（米５０） お好みたまご 青しそサラダ みそ汁（豆腐と小松菜） フルーツ（リンゴ）	若菜ごはん たぬきそば うぐいす豆 ほうれん草サラダ バナナ（１／２）		
昼間食	ひとくちまんじゅう	六ぼう焼き（袋入り）	ほうじ茶プリン	焼きプリンタルト	カスタードケーキ		
夕食	米飯（米５０） 魚のおろし煮 うの花炒め 味噌汁（ほうれん草） バナナ（１／２）	米飯（米５０） 豚肉しょうが焼き 田楽 みそ汁（もやし） フルーツ（リンゴ）	三色丼 ごぼうサラダ すまし汁（豆腐） みかん（１／２）	米飯（米５０） 蒸し魚のタルタルソース 揚げ茄子生姜醤油かけ みそ汁（豆腐となめこ） フルーツ（キウイ）	米飯（米５０） チキンカツ かぼちゃの煮物 味噌汁（しめじ） フルーツ（もも缶）		