

1月 の 献 立 表

2025年1月1日(水) ~ 2025年1月10日 (金)

日	曜日	献立	材 料
1	水	朝 夜	
2	木	朝 夜	☆冬休み☆
3	金	朝 夜	
		ご飯・アジフライ・カニクリームコロッケ・ベーコンポテトサラダ 高野豆腐の玉子とじ・豚汁	米・アジ・カニ・牛乳・バター・じゃが芋・ベーコン・人参・マヨネーズ・リーフ 高野豆腐・玉葱・人参・豚肉・ごぼう・大根・蒟蒻・里芋・葱・味噌
4	土	朝 夜	
		チョココロネパン・食パン フルーツジュース	
		ご飯・チンジャオロース・春巻き 中華玉子スープ	米・牛肉・玉葱・人参・筍・ピーマン・赤ピーマン・豚肉・春雨 玉葱・人参・椎茸・卵・葱
5	日	朝 夜	
		チーズカレーパン・食パン フルーツジュース	
		ご飯・鶏の照り焼きタルタルソース・サラダ 海藻サラダ・麩のお味噌汁・きな粉団子	米・鶏肉・卵・玉葱・マヨネーズ・キャベツ・人参・水菜 海藻MIX・レタス・貝割れ・麩・玉葱・人参・葱・味噌・白玉粉・きな粉
6	月	朝 夜	
		ご飯・明太子・のり・切干大根煮 豆腐とえのきのお味噌汁	米・明太子・のり・切干大根・人参・揚げ 豆腐・えのき・玉葱・人参・葱・味噌
		ハヤシライス・サラダ・人参とナッツのマリネ コンソメスープ・プリン	米・牛肉・玉葱・マッシュルーム・キャベツ・人参・ナッツ ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・パセリ・卵・牛乳
7	火	朝 夜	
		七草粥・白身魚の味噌焼き・たくあん きんぴら蓮根・煮玉子・わかめのすまし汁	米・せり・なす・な・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・なす・な・すずしろ・バサ・味噌・たくあん れんこん・人参・ごま・卵・わかめ・玉葱・葱
		ご飯・豚味噌カツ・サラダ・大根ツナマヨサラダ じゃが芋のお味噌汁	米・豚肉・卵・パン粉・キャベツ・人参・大根・きゅうり・ツナ・マヨネーズ じゃが芋・玉葱・人参・葱・味噌
8	水	朝 夜	
		ご飯・鮭の塩焼き・サラダ・小松菜の胡麻和え 白菜のお味噌汁	米・鮭・キャベツ・人参・水菜・小松菜・人参・ごま 白菜・人参・葱・味噌
		ベーコンときのこのクリームパスタ・サラダ・フライドポテト ミネストローネ	パスタ・ベーコン・玉葱・しめじ・舞茸・ほうれん草・牛乳・パセリ・キャベツ・人参・ポテト ウインナー・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・トマト缶・パセリ
9	木	朝 夜	
		フレンチトースト・食パン・チキンナゲット・サラダ・スクランブルエッグ オニオンスープ・パイナップル	食パン・砂糖・牛乳・食パン・ベーコン・キャベツ・人参・リーフ 玉葱・人参・パセリ・パイナップル
		ご飯・牛ごぼう煮・鯖のピリ辛煮・サラダ なめこのお味噌汁	米・牛肉・ごぼう・生姜・鯖・葱・ごま・キャベツ・人参・水菜 なめこ・豆腐・わかめ・葱・味噌
10	金	朝 夜	
		ご飯・ウインナー・目玉焼き・サラダ ほうれん草とコーンのソテー・根菜のすまし汁	米・ウインナー・卵・キャベツ・人参・水菜 ほうれん草・コーン・玉葱・人参・ごぼう・葱
		ご飯・ヤンニョムチキン・サラダ・3種の彩りナムル チゲスープ・フルーツポンチ	米・鶏肉・白ごま・キャベツ・人参・水菜・ほうれん草・豆もやし・人参 玉葱・人参・ニラ・卵・フルーツ缶・白玉団子

\*1月7日は無病息災を願って、七草粥を食べましょう。

「春の七草」は言えますか??実はスズナはかぶ、スズシロは大根のことですよ〜☺

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

1月 の 献 立 表

2025年1月11日(土) ~ 2025年1月20日 (月)

日	曜日	献立	材 料
11	土	朝 シナモンロールパン・食パン フルーツジュース	
	夜	ご飯・豚のバジルチーズパン粉焼き・サラダ ミートペンネ・ポトフスープ	米・豚肉・バジル・チーズ・パン粉・キャベツ・人参 ペンネ・合挽・玉葱・トマト缶・ウインナー・キャベツ・じゃが芋
12	日	朝 とうもろこしパン・食パン サラダ・ミネストローネスープ	
	夜	ご飯・鶏チリ&海老チリ・サラダ 春雨サラダ・酸辣湯風スープ	米・鶏肉・エビ・キャベツ・人参・水菜 春雨・ハム・きゅうり・人参・筍・卵・トマト小松菜・きくらげ・豆腐
13	月・祝	朝 ご飯・焼き鯖・サラダ・さつまいもの甘煮 大根のお味噌汁・りんご	米・鯖・キャベツ・人参・水菜・さつまいも 大根・人参・揚げ・葱・味噌・りんご
	夜	ポークカレー・サラダ スパゲティサラダ・ゼリー	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・人参・水菜 パスタ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・ぶどう・アガー
14	火	朝 ホットサンド・食パン・目玉焼き・サラダ ポタージュスープ	食パン・チーズ・ハム・マヨネーズ・マーガリン・卵・キャベツ・人参・水菜 じゃが芋・牛乳・パセリ
	夜	ご飯・鶏つくねハンバーグ大葉おろしきのソース・サラダ 厚揚げとピーマンの味噌炒め・かきたま汁	米・鶏肉・玉葱・大根・大葉・しめじ・えのき・玉葱・人参・キャベツ・水菜 厚揚げ・ピーマン・味噌・玉葱・人参・卵・葱
15	水	朝 ご飯・白身魚の柚庵焼き・サラダ・玉子焼き 里芋のお味噌汁	米・バサ・柚子・キャベツ・人参・水菜・卵 里芋・玉葱・人参・葱・味噌
	夜	ご飯・ミックスフライ・サラダ 長芋ときのこの醤油炒め・コンソメスープ	米・合挽き肉・玉葱・じゃが芋・バサ・エビ・キャベツ・人参 長芋・エリンギ・しめじ・ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・パセリ
16	木	朝 ピザトースト・食パン・スクランブルエッグ・サラダ ココア	食パン・ベーコン・玉葱・ピーマン・チーズ・卵・キャベツ・人参・水菜 ココア・牛乳
	夜	ご飯・マーボー豆腐・春雨のチャプチェ ワンタン皮入り筍の玉子スープ	米・合挽・豆腐・にんにく・生姜・葱・春雨・ニラ・玉葱・人参・ごま ワンタン皮・筍・卵・玉葱・人参・葱
17	金	朝 ご飯・ししゃも・納豆・サラダ ひじきの五目煮・茄子のお味噌汁	米・ししゃも・納豆・キャベツ・人参・水菜 ひじき・人参・蒟蒻・大豆・いんげん・茄子・玉葱・人参・葱・味噌
	夜	ご飯・豚キムチ炒め・蒸し鶏と小松菜の柚子和え 根菜の豆乳スープ	米・豚肉・キムチ・玉葱・人参・鶏肉・小松菜 大根・人参・ごぼう・豆乳・葱・味噌
18	土	朝 焼きチョコリングパン・食パン フルーツジュース	
	夜	ご飯・白身とエビの天ぷら・蕪のそぼろあん 鶏団子と春雨のスープ	米・バサ・エビ・大根・蕪・鶏肉・きぬさや 鶏肉・春雨・玉葱・人参・葱
19	日	朝 チキンカツのソース焼きパン・食パン フルーツジュース	
	夜	ご飯・回鍋肉・カニ玉中華あんかけ わかめスープ	米・豚肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・カニカマ・卵・木耳 わかめ・玉葱・人参・葱
20	月	朝 ご飯・鮭の塩焼き・サラダ・ごぼうとツナのサラダ ほうれん草のお味噌汁・キウイ	米・鮭・キャベツ・人参・水菜・ごぼう・人参・ツナ・マヨネーズ ほうれん草・玉葱・人参・味噌
	夜	ご飯・スンドゥブチゲスープ・海鮮チヂミ チョレギサラダ・アロエヨーグルト	米・豚肉・あさり・えのき・長葱・にんにく・温泉玉子・エビ・あさり・イカ・玉葱・人参・ニラ サニーレタス・キャベツ・人参・貝割れ・パプリカ・のり・ヨーグルト・アロエ

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

1月 の 献 立 表

2025年1月21日(火) ~ 2025年1月31日 (金)

日	曜日	献立	材 料
21	火	朝 パンケーキ・ほうれん草とベーコンのソテー コーンスープ・バナナ	パンケーキ・ほうれん草・ベーコン・玉葱・人参・ コーン・牛乳・バナナ
	夜	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・コロッケ・サラダ かきたま汁	米・鮭・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・合挽・じゃが芋・キャベツ・人参・水菜 玉葱・人参・卵・葱
22	水	朝 ご飯・納豆・玉子焼き・ウィンナー・サラダ 豆腐のお味噌汁・りんご	米・納豆・卵・ウィンナー・キャベツ・人参 豆腐・わかめ・味噌・葱・りんご
	夜	肉わかめうどん・かしわご飯・白菜の甘酢和え 大学芋	うどん・わかめ・牛肉・玉葱・米・鶏肉・ごぼう・人参・生姜・白菜・人参 さつま芋・黒ごま
23	木	朝 ホットドッグ・食パン・スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンのソテー・コンソメスープ	ロールパン・ウィンナー・キャベツ・食パン・卵 ほうれん草・ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・パセリ
	夜	ご飯・デミグラスハンバーグ・ポテト・サラダ 人参のマリネ・クラムチャウダー	米・合挽・玉葱・卵・パン粉・牛乳・デミソース・じゃが芋・キャベツ・人参・水菜 人参・あさり・ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・豆乳・生クリーム
24	金	朝 ご飯・明太子・温泉玉子 かぼちゃ煮・しめじのお味噌汁	米・明太子・卵 かぼちゃ・しめじ・玉葱・人参・葱・味噌
	夜	ご飯・鯖の南蛮漬け・サラダ 筑前煮・にゅうめん	米・鯖・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・人参・水菜 鶏肉・筍・人参・れんこん・蒟蒻・里芋・いんげん・そうめん・葱
25	土	朝 ブルーベリーチーズパン・食パン フルーツジュース	
	夜	ご飯・豚肉の生姜焼き・サラダ・大根と長芋とオクラの梅和え だご汁	米・豚肉・玉葱・生姜・大根・長芋・オクラ・梅 白玉団子・大根・里芋・玉葱・人参・葱
26	日	朝 丸ごとソーセージパン・食パン フルーツジュース	
	夜	ご飯・チキン南蛮・ほうれん草のペペロンチーノ じゃが芋とわかめのお味噌汁	米・鶏肉・卵・玉葱・マヨネーズ・パスタ・ほうれん草・コーン じゃが芋・玉葱・人参・わかめ・味噌・葱
27	月	朝 ご飯・ウィンナー・玉子焼き・サラダ・青菜のお浸し 豆腐とえのきのお味噌汁	米・ウィンナー・卵・キャベツ・人参・水菜・小松菜・ほうれん草・人参・揚げ 豆腐・えのき・人参・葱・味噌
	夜	ビビンバ丼・チーズチヂミ・チョレギサラダ 豆腐のチゲスープ	米・合挽・卵・ほうれん草・もやし・人参・ごま・玉葱・ニラ・サニーレタス・キャベツ・パプリカ・のり 豆腐・玉葱・人参・しめじ・ニラ
28	火	朝 ワッフル・食パン・コールスローサラダ ポトフスープ・りんご	ワッフル・食パン・キャベツ・人参・ハム ウィンナー・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋
	夜	ご飯・甘酢鶏・サラダ・さつま芋の塩バター炒め 豚汁	米・鶏肉・筍・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・さつま芋・バター 豚肉・ごぼう・大根・人参・こんにゃく・里芋・味噌・葱
29	水	朝 ご飯・ししゃも・煮玉子・サラダ 里芋のそばろ煮・麩のお味噌汁	米・ししゃも・卵・キャベツ・人参 里芋・鶏肉・麩・玉葱・人参・味噌・葱
	夜	チャーハン・エビマヨ&揚げ餃子・サラダ えのきと玉子のスープ	米・ベーコン・玉葱・人参・葱・卵・エビ・マヨネーズ・餃子・キャベツ・人参・水菜 えのき・玉葱・人参・卵・葱
30	木	朝 きな粉揚げパン・食パン・ウィンナー・目玉焼き・サラダ ミネストローネ・オレンジ	ロールパン・きなこ・食パン・卵・ウィンナー・キャベツ・人参 ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・オレンジ
	夜	ご飯・ポークソテー・デミソース・サラダ スパニッシュオムレツ・フルーツポンチ	米・豚肉・玉葱・デミソース・パセリ・キャベツ・人参・水菜 ウィンナー・卵・じゃが芋・玉葱・白玉・フルーツ缶
31	金	朝 ご飯・ミートボール・玉子焼き・のり・ブロッコリーとハムのサラダ えのきとオクラのすまし汁	米・鶏肉・卵・のり・ブロッコリー・ハム・人参 えのき・オクラ・玉葱・人参・卵
	夜	ご飯・チーズタッカルビ焼き・サラダ・ビーンズサラダ ポトフスープ・ミルクプリン	米・鶏肉・チーズ・キャベツ・人参・MIXビーンズ・コーン・ABCマカロニ ウィンナー・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・牛乳・生クリーム・アガー

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。