

## 令和7年1月の献立表

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)			
朝食 夕食 もやしと人参の胡麻酢和え プレーンオムレツ 果物 ご飯 味噌汁(寒天 豆腐 ワカメ) コーヒーか紅茶	朝食 夕食 牛肉と玉ねぎ炒め 温キャベツサラダ 鶏もも肉の照り焼き (レタスサラダ添え) ご飯 チンゲン菜と豚肉のとろみスープ ヨーグルト コーヒーか紅茶	朝食 夕食 ポテトのマヨネーズ焼き 鶏もも肉の照り焼き チキンとセロリのマスター (レタスサラダ添え) ご飯 かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐、ワカメ、寒天) ヨーグルト コーヒーか紅茶	朝食 夕食 チーズオムレツ きゅうりとちくわのサラダ サラダ 白ご飯 牛乳 牛乳 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 鮭魚のバター焼き 魚の唐揚げー野菜あんかけー 白菜と鶏団子の春雨スープ 赤ご飯 中華スープ(ワカメと卵) 白ごはん 果物 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 豚肉と野菜の香味炒め 温野菜サラダ (キャベツ) 白菜と鶏団子の春雨スープ 赤ご飯 中華スープ(ワカメと卵) 果物 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 ウナーチーズ焼き 豚肉、ごぼうと糸こんにゃくの煮物 しあわせの中華スープ ご飯 牛乳・パン 白ごはん ヨーグルト 納豆	朝食 夕食 鮭の味噌煮 あったかホット豆腐 フレッシュサラダ 椎茸入れごはん 中華スープ(トマトと卵) ヨーグルト 白ご飯	朝食 夕食 たけのことエビの塩炒め 副菜(冷蔵庫調整) 椎茸入れごはん カスピゼリー もやしとワカメの中華スープ コーヒーか紅茶 ヨーグルト
13日(月) <b>成人の日</b>	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)			
朝食 夕食 ほうれん草とベーコンのスパゲッティ 納豆 蒸しなすとサラダチキンの中華和え 白菜と春雨スープ 果物 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 鶏のから揚げ (レタス添え) アボカドと豆腐サラダ 「かに」のアヒージョ煮 赤ご飯 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 肉味噌きしめん (レタス添え) アボカドと豆腐サラダ 「定番68頁」 白ごはん 「厳選スープレシピ」72頁 ヨーグルト	朝食 夕食 ウンナーと野菜のソテー さつまいもの甘煮 鶏団子と白菜のスープ煮 白ごはん 果物 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 とんかつ キャベツサラダ(トマト添え) 春菊としめじのおひたし 味噌汁(寒天 ワカメ 豆腐) 赤ご飯 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 白身魚のフリッターの 蓮根サラダ 揚げボールの煮物 白ご飯 ご飯 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 牛肉とトマト炒め おでん(豆腐、大根、こんにゃく) キユウリとワカメのサラダ パン 牛乳 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 白菜の刻み煮 チキンソテー フレンチサラダ きのこのお吸い物 赤ご飯 ヨーグルト	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)			
朝食 夕食 肉ピラフ 納豆 シャキシャキ大根サラダ 果物 味噌汁(寒天 豆腐 ワカメ) コーヒーか紅茶	朝食 夕食 卵とゴーヤー炒め かぼちゃヨコヅケ 果物 コールスローサラダ 赤ごはん ヨーグルト	朝食 夕食 具だくさん肉野菜豆腐のお鍋 「かに」のゆでサラダ そばかうどん じゃが芋サラダ ひと口チキンソテー <sup>1</sup> パン 牛乳 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 ハムとキャベツのゆでサラダ カレーうどん かぼちゃのひき肉あんかけ キャベツと鶏団子のスープ パン 牛乳 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 豚肉の生姜焼き 温野菜サラダ 人参ぎっしりオムレツ 「ご飯 味噌汁」 赤ご飯 果物 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 魚の照り焼き(または肉料理) フレッシュサラダ 卵とトマトの中華スープ 赤ご飯 果物 ヨーグルト	朝食 夕食 牛肉とごぼうのうま煮 小松ともやしの卵炒め 卵とトマトの中華スープ 赤ご飯 果物 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 ピーマンの肉詰め焼き きゅうりのめんつゆごまナムル 人参と大根の春雨スープ ご飯 味噌汁 果物 小ライス コーヒーか紅茶	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(水)				
朝食 夕食 鶏むね肉のパン粉焼き キャベツサラダ ひじきとほうれん草のごま和え 味噌汁(寒天 豆腐 ワカメ) コーヒーか紅茶	朝食 夕食 卵の目玉焼き サラダチキン 食パン 牛乳 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 豚こまときのこの中華丼 チンゲン菜とちくわのビリ辛和え 玉ねぎとワカメの中華スープ 味噌汁 果物	朝食 夕食 タラのネギあんかけ ボテトサラダの焼きコロッケ ご飯 味噌汁 コーヒーか紅茶	朝食 夕食 長崎風ちゃんぽん セロリとエビのガリバタ炒め コルスローサラダ 果物 牛乳・紅茶 ヨーグルト	朝食 夕食 miniハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ パンのごま油焼き 牛乳・紅茶 ヨーグルト	朝食 夕食 鮭の味噌煮(フレッシュサラダ添え) なすの焼きびたし 鶏団子スープ(人参とゴボウ入り) 白ご飯 ヨーグルト	朝食 夕食 鮭魚と野菜のソテー 大根とこんにゃくのうま煮 ゴーヤと卵の炒め 赤ご飯 ヨーグルト	