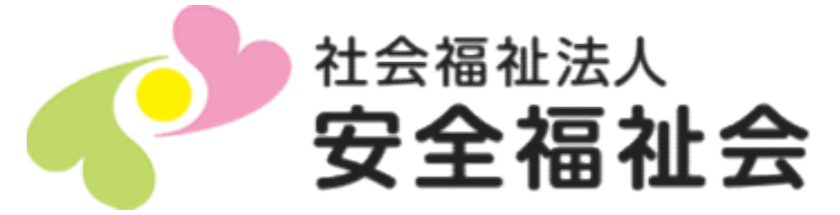




# 令和7年1月 献立表



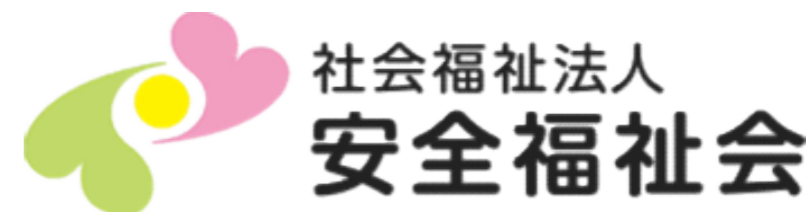
	1	2	3	4	5	6	7
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 黒豆、伊達巻、紅白かまぼこ 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 錦卵、焼き豚ほうれん草お浸し 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 栗きんとん、干枚漬け、昆布巻き 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 しいたけ煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 里芋のツナ煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎのカレー炒め 牛乳 たいみそ
昼食	赤飯 刺身 八幡巻き、さつま芋きんとん 菜の花の辛子和え 煮しめ キウイ、吸い物	ご飯 天ぷら ひじきの酢の物 ふきの青煮 みかん	うなぎちらし寿司 吸い物 紅白なます 信田巻き 黄桃缶	ご飯 カレーの煮つけ いんげんの中華和え 厚揚げのみそ炒め オレンジ	ご飯 鶏のトマトソースかけ ブロッコリーのドレッシング和え かぼちゃソテー 白桃缶	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き ピーマンと竹輪の和え物 きのこのしぐれ煮 黄桃缶	七草粥 めばるの梅煮 もやしの昆布和え 小松菜の塩炒め みかん
3時		甘納豆、甘酒	カステラパフェ	あんドーナツ		青りんごゼリー	キャロットケーキ
夕食	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりもみ 金平ごぼう 紅白ゼリー	ご飯 ぶりの照り焼き アスパラの磯和え がんもの含め煮 あんずのつや煮	ご飯 松風焼き 春菊のおかか和え 白花豆の甘煮 りんご	ご飯 豚肉の葱マヨ炒め キャベツのクルミ和え じゃが芋煮 パイン缶	ご飯 魚(シイラ)のけんちん蒸し 青梗菜のなめたけ和え 白菜のゆず風味煮 キウイ	ご飯 卵と野菜炒め 大豆サラダ かぶ煮 バナナ	ご飯 鶏の甘酢あんかけ なすの生姜和え 煮奴 パイン缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和7年1月 献立表



	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の甘煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツのコンソメ煮 牛乳 キャベツのコンソメ煮	カルシウムご飯 味噌汁 切干大根煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの中華炒め 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 金時豆の甘煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げの煮浸し 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 ゆずみそ
昼食	パン クリームスパゲティ コンソメスープ レタスとトマトのサラダ アセロラゼリー	ご飯 豚肉と里芋のみそ煮 アスパラのマヨネーズ和え 舞茸ソテー 白桃缶	①サバの蒲焼き丼 ②かつ丼 味噌汁 白菜のしば漬け和え オレンジ	炊き込みご飯 赤魚の塩焼き きゅうりと麩の酢の物 南瓜の含め煮 キウイ	ご飯 肉団子の甘辛煮 ぜんまいナムル なすソテー パイン缶	シーフードカレー ネバネバサラダ ハムカツ 福神漬け ヨーグルト(白桃)	菜飯 味噌煮込みうどん キャベツの辛子和え バナナ
3時	黒糖まんじゅう	シュークリーム	どら焼き	フレンチトースト		抹茶浮き島	ワッフル
夕食	ご飯 魚(メルルーサ)のゆかり焼き 人参ナムル はんぺん煮 りんご	ご飯 擬製豆腐 菜の花のわさび和え 山菜金平 バナナ	ご飯 タンドリーチキン カリフラワーのピーナッツ和え セロリの甘辛煮 デザートムース(メロン)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 春菊のゴマ和え いんげんとザーサイ炒め 黄桃缶	ご飯 蒸し魚(鮭)のタルタルソースかけ パプリカサラダ きのことハムの炒め物 みかん	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の海苔和え さつま芋のレモン煮 りんご	ご飯 太刀魚の蕪蒸し アスパラのゆかり和え 玉ねぎとカニの中華炒め 黄桃缶

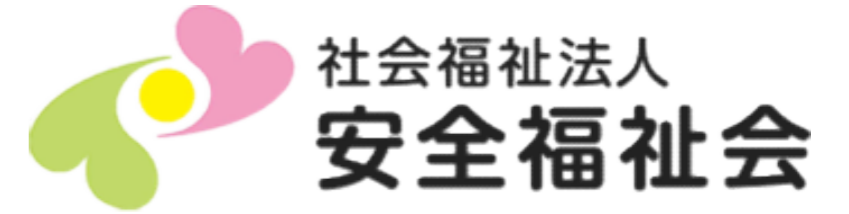


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和7年1月 献立表



	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ブロッコリーのホタテあんかけ 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 白菜のベーコン煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのはちみつ煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンの醤油炒め 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのしぐれ煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 大根のべっこう煮 牛乳 しば漬け
昼食	小豆粥 鶏の幽庵焼き もずく和え 高野豆腐煮 パイン缶	ご飯 鱈のムニエル(バターポン酢ソース) レタスの和風サラダ 里芋のそぼろ煮 みかん缶	ご飯 豚肉の中華風煮 きゅうりのゴマ酢和え 炒り豆腐 りんご	サンドイッチ ポトフ トマトと海藻サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ぶりの西京焼き アスパラのクルミ和え 卵の花 バナナ	ご飯 ①焼肉炒め ②ミックスフライ カリフラワーのドレッシング和え 五目金平 オレンジ	和風オムライス 野菜スープ もやしサラダ フルーツヨーグルト
3時	ミルクもち	ほうじ茶プリン	蒸しパン	白玉ぜんざい		クレープ	あんまん
夕食	ご飯 ひじきコロツケ もやしサラダ あげ天煮 オレンジ	梅しらすご飯 おでん 青梗菜のツナ和え 舞茸の甘辛炒め キウイ	ご飯 鱈のチーズ焼き キャベツの生姜和え マカロニのトマト煮 白桃缶	ご飯 鶏のみぞれ煮 なすのお浸し 小松菜とビーフンの炒め物 みかん	ご飯 えびハンバーグ さつま芋サラダ いんげんソテー 黄桃缶	ご飯 豆腐チャンプルー ほうれん草のゆず和え 里芋のりまぶし パイン缶	ご飯 魚(ホキ)のマスタード焼き かぼちゃのゴマ和え 山菜煮 みかん缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。





# 令和7年1月 献立表



	22	23	24	25	26	27	28
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラとコーンの炒め物 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の小豆煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうの卵とじ 牛乳 野沢菜漬け
昼食	ご飯 ポークビーンズ レタスのレモン和え キャベツソテー 白桃缶	海鮮丼 茶わん蒸し 菜の花のお浸し 炊き合わせ キウイ、チェリー缶	鮭ご飯 醤油ラーメン 蒸しカニしゅうまい パイン缶	ご飯 スペイン風オムレツ セロリのツナマヨ和え きのこソテー みかん	ピラフ かぶのポタージュ トマトときゅうりのサラダ ミニコロケ フルーツポンチ	ご飯 鶏の磯焼き アスパラのタラコ和え 里芋のゴマ煮 黄桃缶	ご飯 鮭の五目あんかけ 青梗菜のナムル 厚揚げの甘辛炒め キウイ
3時	レモンケーキ	やわらかおかき	ババロア	ドームケーキ		ホットケーキ	マドレーヌ
夕食	ご飯 鶏団子のスープ煮 きゅうりのじゃこ和え ピーマンの中華炒め りんご	ご飯 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め 白菜の梅和え なす煮 黄桃缶	ご飯 鶏のオレンジ煮 いんげんの蒸しとろろ和え 玉ねぎと桜エビの塩炒め バナナ	ご飯 サバの竜田揚げ ブロッコリーの中華和え 切干大根煮 白桃缶	ご飯 牛肉と野菜のプルコギ風 春菊のピーナッツ和え はんぺんのチーズ焼き りんご	ご飯 えびと豆腐のチリソース煮 海藻サラダ キャベツのベーコン炒め オレンジ	ポークカレー スパゲティサラダ 福神漬け デザートムース(パイン)

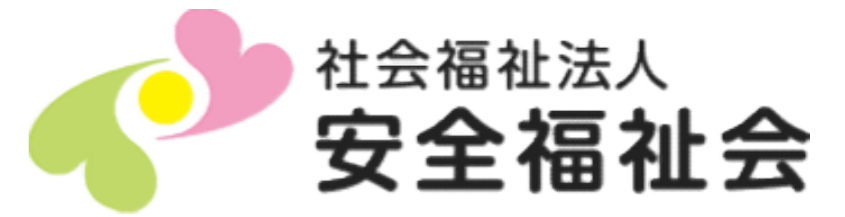


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



# 令和7年1月 献立表



	29	30	31				
	水	木	金				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんの生姜炒め 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 人参金平 牛乳 Feふりかけ				
昼食	ご飯 牛肉の塩だれ炒め なすのわさび和え うずら豆の甘煮 バナナ	いなり寿司 かき揚げそば 小松菜の卸和え りんご	ご飯 赤魚のとろろ蒸し めかぶの酢の物 あげ天煮 パイン缶				
3時	お好み焼き	ココアブラウニー	芋ようかん				
夕食	ご飯 鯖のゴマみそ煮 ピーマンと卵の和え物 かぼちゃのバター醤油炒め みかん缶	ご飯 豚肉のマヨポン酢炒め もやしのゆかり和え カリフラワーのコンソメ煮 白桃缶	ご飯 卵袋煮 きのこのツナ和え キャベツのごま油炒め オレンジ				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。  
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。