

常食 献立だより 2025年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝 昼 お 夕	<p>《2025年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食</p>  <p>～ 昼食</p> 		<p>御飯</p> <p>盛り合わせ</p> <p>味噌汁(あさり・白ねぎ)</p>	<p>御飯</p> <p>磯巻き卵/千枚漬け</p> <p>キャベツとピーマンの豆乳和え</p> <p>味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p>	<p>御飯</p> <p>鶏肉の柚子風味グリル</p> <p>いんげんとちくわのおから和え</p> <p>味噌汁(キャベツ・人参)</p>	<p>御飯</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>大根とパプリカの塩麹ドレサラダ</p> <p>味噌汁(小松菜・あさり)</p>	<p>御飯</p> <p>かに玉</p> <p>アスパラの大豆ドレサラダ</p> <p>味噌汁(ごぼう・わかめ)</p>
	<p>【盛り合わせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柚子生酢</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・紅白蒲鉾</li> <li>・さけの南部焼き</li> </ul>	<p>赤飯</p> <p>おせち料理</p> <p>雑煮 白味噌仕立て</p>	<p>初春のちらし寿司</p> <p>お煮しめ</p> <p>カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ</p> <p>雑煮 すまし仕立て</p>	<p>うな井</p> <p>大根と平天の煮物</p> <p>味噌汁(里芋・油揚げ)</p> <p>白菜の浅漬け風</p>	<p>御飯</p> <p>豚肉の和風炒め</p> <p>松風焼き</p> <p>ブロッコリーと油揚げの白ごま和え</p> <p>味噌汁(じゃがいも・しいたけ)</p>	<p>御飯</p> <p>鶏の柔らか煮</p> <p>れんこんとちくわの炒め生酢</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁(もやし・大根葉)</p>	
	<p>【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・有頭海老の旨煮</li> <li>・合鴨スモーク</li> <li>・はたて煮</li> <li>・数の子・寿高野の煮物</li> <li>・伊達巻き・絵馬蒲鉾</li> <li>・花三色・カニカマ</li> <li>・六角里芋煮・昆布巻き</li> <li>・黒豆煮・若桃の甘露煮</li> <li>・栗きんとん</li> </ul>	<p>手作り福まんじゅう(白あん)</p> <p>抹茶</p>	<p>手作り梅ようかん</p>	<p>手作りきなこソフトマフィン</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p>	<p>手作りババロア(ミルク金時風味)</p>	
	<p>御飯</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ひじきと油揚げの煮物</p> <p>ブロッコリーの塩ポン和え</p> <p>味噌汁(白菜・もやし)</p>	<p>御飯</p> <p>牛肉のすき煮</p> <p>いかふくさ焼き</p> <p>胡瓜とカニカマの酢の物</p> <p>味噌汁(さつまいも・えのき)</p>	<p>御飯</p> <p>ハンバーグ(野菜ソース)</p> <p>しろなとツナのソテー</p> <p>味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味</p> <p>杏仁豆腐(マンゴーソース)</p>	<p>御飯</p> <p>かれいの煮付け</p> <p>キャベツとウインナーの炒め物</p> <p>さつまいもとオレンジのサラダ</p> <p>味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)</p>	<p>御飯</p> <p>白身魚の揚げ物(中華あん)</p> <p>大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>チンゲン菜としいたけのピリ辛和え</p> <p>味噌汁(里芋・白菜)</p>		
日付	6	7	8	9	<p>1月7日(火) 朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>1月7日は七草の節句とされ、全国的に七草粥を食べて正月疲れの胃腸を癒し、冬場の不足しがちな栄養を補給する効用もあると言われていいます。この風習は中国から伝わった文化が日本で少し変化し定着したそうです。</p> 		
朝	<p>御飯</p> <p>擬製豆腐(そぼろあん)</p> <p>白菜と平天の麦味噌和え</p> <p>味噌汁(ほうれん草・しめじ)</p>	<p>春の摘み草粥</p> <p>つみれ揚げの煮物(白身魚)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>昆布佃煮</p>	<p>御飯</p> <p>でんぶ入りだし巻き卵</p> <p>もやしのりんごドレサラダ</p> <p>味噌汁(うまい菜・油揚げ)</p>	<p>御飯</p> <p>ポテトミンチ巻き</p> <p>ブロッコリーと平天の塩ごま和え</p> <p>味噌汁(絹揚げ・わかめ)</p>			
昼	<p>御飯</p> <p>さわらの生姜煮</p> <p>ふろふき大根のなめ茸かけ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>味噌汁(油揚げ・人参)</p>	<p>御飯</p> <p>赤魚の柚庵焼き</p> <p>ごぼうと油揚げの炒め煮</p> <p>カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ</p> <p>味噌汁(あさり・里芋)</p>	<p>御飯</p> <p>豚肉のプルコギ風</p> <p>鶏つみれ</p> <p>白菜となめこの和え物</p> <p>味噌汁(おくら・おつゆ麩)</p>	<p>あんかけ卵とじうどん</p> <p>豚肉と切干大根の煮物</p> <p>胡瓜の酢の物</p>			
お	<p>手作りマドレーヌ</p>	<p>手作りあんシュー(栗あん)</p>	<p>手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)</p>	<p>手作りオレンジシフォンカップケーキ</p>			
夕	<p>御飯</p> <p>クリームチキン</p> <p>うまい菜とベーコンの炒め物</p> <p>味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て</p> <p>ヨーグルト(はちみつソース)</p>	<p>御飯</p> <p>肉じゃが(豚肉)</p> <p>えびシューマイ</p> <p>キャベツとちりめんのわさび和え</p> <p>味噌汁(豆腐)いりこ風味</p>	<p>御飯</p> <p>銀ひらすの西京焼き</p> <p>大根とグリーンピースのそぼろ煮</p> <p>ほうれん草のパンパントレサラダ</p> <p>すまし汁(キャベツ・白ねぎ)</p>	<p>御飯</p> <p>鶏肉のくわ焼き</p> <p>やっこ(醤油)</p> <p>キャベツとツナのマリネ</p> <p>味噌汁(玉ねぎ・しろな)</p>			

常食 献立だより 2025年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝	1月11日(土) おやつ 『ぜんざい』 鏡開き 	1月15日(水) 昼食 小正月 			御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・里芋)	御飯 味噌汁(エノキ・しめじ) 絹揚げと豚肉の煮物 うまい菜のピーナッツ和え りんごゼリー	御飯 千草焼き チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
					御飯 とんかつ(おろしあん) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(小松菜・人参) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 さばの味噌煮 大根といかの炒め物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 あじの照り焼き 昆布大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
					豆乳かすてら	手作りぜんざい	シルベーナ
					御飯 ホツケの塩麴焼き かにつみれの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・ほうれん草) いりこ風味 さくら漬け	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツと豚肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・平天) 白味噌仕立て
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	御飯 ポロニアソーセージ ねぎみそ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 5品目具材の玉子焼き もやしとニラの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・大根)
	御飯 ポークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天(あんずソース)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ふかしじゃがいも(コーン) カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	赤飯 刺身盛り(鯛・鮪・エビ) れんこんと豚肉の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 赤だし(あさり・玉ねぎ)	新春 手打ちそば 合鴨スモークスライス 大根と鶏肉の塩煮 白菜のあっさり漬け	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(白菜・しいたけ) 白味噌仕立て	御飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(もやし・人参) きざみ高菜
	手作りあんシュー(よもぎあん)	バウムクーヘン	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ミネラルチョコゼリー	手作り紅茶パウンドケーキ
	御飯 白身魚の煮付け やっこ(味噌ダレ) コールスローサラダ かきたま汁	御飯 いわしの山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーと油揚げの和え物 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	御飯 鶏チリ(チリソース) チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) のり佃煮	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 三色稲荷の煮物 もやしとちくわのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 さわらのごま味噌焼き 卵の花 大根とパプリカの和風ドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の煮物 キャベツといんげんの塩麴ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)

常食 献立だより 2025年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 野菜ソテー 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜と平天の香味和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 しろなとなめこの麦味噌和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんと平天の和え物 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 味噌汁(ホウ・シメジ) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 コールスローサラダ 金時豆煮	御飯 玉子焼き カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)いりこ風味	さけフレーク丼 山芋とちくわの煮物 うまい菜のおから和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 白身魚の揚げ物(オーロラソース) 白菜と糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	大豆のチキンカレー キャベツとちくわの洋風お浸し みかん缶	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 大根の白ごま和え	御飯 赤魚の山椒焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(かまぼこ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 一口がんもの煮物 とろろのかつお梅和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)
お	手作り酒まんじゅう	ふんわりロールケーキ	手作りスイートポテト	おかしなバナナ	ミネラルゼリー(メロン)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)
夕	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子茶煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 おでん(からし味噌) ピーマンと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け風	御飯 シロガネダラのソテー(オニオンソース) じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 千草蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	御飯 豆乳鍋 れんこんとちくわの金平 マンゴー缶	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)
日付	27	28	29	30	31		
朝	御飯 ハムチーズピカタ うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) しろなのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・あさり)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	<p>1月25日(土)夕食 『豆乳鍋』</p>  <p>以前は鍋と言えば、寄せ鍋や水炊きが主流でしたが、今ではちゃんこやキムチ鍋など、鍋の種類も増えてきました。今月は豆乳鍋のご提供になります。豆乳はヘルシーでたんぱく質や鉄分が含まれています。優しい味の豆乳鍋をお楽しみください。</p>	<p>1月30日(木)昼食 『イナムドゥチ』 沖縄県郷土料理</p>  <p>イナムドゥチは沖縄の郷土料理の汁物で、イナ(猪)、ムドゥチ(もどき)という意味があります。昔は、猪の肉が使われていましたが、次第に豚肉を使うようになったそうです。豚肉以外にも油揚げや平天なども加え、味噌風味の味付けになっています。沖縄ではおめでたい日に食べられているそうです。</p>
昼	御飯 かれないの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃとみかんのサラダ 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう 手作り味噌付きごま豆腐 イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	豚丼 かぼちゃのミルク煮 味噌汁(絹揚げ・人参) 色寒天(パイン缶添え)		
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りあんシュー(こしあん)	ミネラルゼリー(メロン)ホイップ付	新ドームケーキ(チョコ)		
夕	御飯 八宝菜 かにシューマイ 中華スープ(春雨) ヨーグルト	御飯 さばの味噌煮 じゃがいもの鶏そぼろ煮 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味	御飯 さんまの生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根とパプリカの塩麴ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) 筍と昆布の煮物 コンソメスープ(ウイナー・セロリ) マンゴー缶	御飯 あじの香味焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)		