

〇〇 2025年 1月 献立表 〇〇

[常食]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
朝食							
昼食							
夕食							
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食		クリームパン 牛乳 みかんゼリー インスタントスープ	食パン(マーガリン) 牛乳 バナナ インスタントスープ	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(なめこ)	シリアル 牛乳 ヨーグルト キウイフルーツ	食パン(いちごジャム) 牛乳 カスタードプリン インスタントスープ
昼食			ご飯 豚肉しょうが焼き 付)レタス・ゴマドレ 炊き合わせ さんまのおかか煮	チーズバーガー うま塩チキン 高菜じゃこパスタ バイン缶	ご飯 鶏マーレード焼き 付)ゆでブロックリー じゃがいもベーコンオムレ かぼちゃコロッケ	スパゲッティ・ナポリタン ブロックリーのサラダ スイートポテト	三色丼 雑煮風
夕食			ご飯 キムチチゲ豆腐 甘酢和え チヂミ	ご飯 さげのホイル焼き 棒鶏風小鉢 ぜんざい すまし汁(えのき)	ご飯 ビーマンの肉詰め焼き じゃがバター マカロニサラダ アリン	ご飯 チキン南蛮 付)レタスときゅうり コーンスープ 冷)ゼリー	ご飯 すき焼き風煮 さつまいもがね シュウマイ みかん
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 インスタントスープ	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 ふりかけ みそ汁(もやし)	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁(白菜)	食パン(マーガリン) サラダ インスタントスープ ヨーグルト 牛乳	クリームパン 牛乳 カスタードプリン インスタントスープ
昼食	ご飯 魚の塩焼き(さば) ブロックリー卵炒め 鶏ごぼう炒め チキンナゲット	ご飯 あっさりポークソテー 干種焼き たらこスパゲッティ バナナ	ご飯 チキンチャップ いり豆腐 春巻き 和風スバ(弁当)	食サンド(たまご) 食サンド(焼きそば) 手羽先揚げ甘辛煮 みかん	のり弁ごはん 鮭弁 竹輪カレー揚げ ウィンナー(1本 金平ごぼう	ゆかりおにぎり カレーうどん さつま芋サラダ	ピビンバ 水ギョーザ(3個) キャラメルポテト
夕食	ご飯 チンジャオロウスウ マセドアンサラダ コーンと卵のスープ	ご飯 筑前煮 野菜サラダ すまし汁(えのき) オレンジ	ご飯 西京焼き チャブチェ 豆腐ヲダ コンフィ	ご飯 ビーフシチュー 野菜サラダ キャロットゼリー	ご飯 親子煮 いかの天ぷら(2個) ひき肉のあったか汁	ご飯 酢豚 竹輪磯辺揚げ 春雨スープ	ハヤシライス学 ブロックリーのサラダ盛り フルーツヨーグルト
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(玉ねぎ)	食パン(マーガリン) 牛乳 バナナ 春雨スープ	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁(大根)	クロワッサン 牛乳 バナナ インスタントスープ ジャム	食パン(いちごジャム) 牛乳 カスタードプリン スライスチーズ1枚	シリアル 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ
昼食	ご飯 照り焼きチキン 付)レタス オムレツ ひじきの煮物	ご飯 冷)牛肉コロッケ ブロックリーとコーンのパ 厚揚げチリソース 煮卵(半分)	ご飯 さばの竜田揚げ きゅうりごま和え スパゲティサラダ ミートボールの甘辛あんか	ブルコギバーガー レコパベロンチーノ シーチキンサラダ チーズドッグ	ご飯 さきみコーン焼き 焼きビーフン さつまいもの甘露煮 ももゼリー	揚げパン クリームスパゲティ いちご	ソースカツ丼 卵と豆腐 デザート各種
夕食	ご飯 ムニエル(さけ) じゃが芋のそぼろ煮 カリカリベーコンサラダ コンフィ	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ ワントンスープ	ご飯 チキンカツ 付)キャベツとトマト ポークビーンズ 卵とわかめのスープ	ご飯 ミートローフ がらトワイ かぼちゃサラダ クラムチャウダー	ご飯 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ ぶた汁	ご飯 マーボー豆腐 鶏と大根のサラダ ペリームース シュウマイ	ご飯 鶏肉のホイル味噌焼き シーザーサラダ風 のっぺい汁
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(白菜)	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁(油揚げと大根)	ご飯 牛乳 お茶漬(インスタント) みそ汁(キャベツ)		
昼食	ご飯 牛肉三色ロール にんじんシリシリ コーンボール 佃煮昆布	ご飯 鶏のみそ焼き まんじらごぼう いかの天ぷら ゼリー(小)	ご飯 ししゃもフライ 春雨のソテー ココット焼き バイン缶	ロールサンド(クイナ) ロールサンド(たまご) さげのハッシュポテト焼き 弁)スパゲッティ・ナポリ バナナ	ご飯 チキンソテー ほうれん草のソテー オムレツ コロッケ(冷) 節分豆		
夕食	ご飯 魚の照り焼き(ぶり) ウィンナー(1本) 冷しゃぶヲダ 汁ビーフン	ご飯 鶏肉から揚げ 付)織キャベツ スパゲティサラダ けんちん汁	ご飯 肉野菜炒め がらトワイ 豆腐ヲダ フルーチェ	ご飯 肉豆腐 イカリング 具たくさんみそ汁	ご飯 さげのホイル焼き ポテトサラダ すまし汁(そうめん)		