

令和7年1月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

				1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	<p>★行事食★</p> <p>1日(水) 元日 7日(火) 七草 11日(土) 鏡開き 15日(水) 小正月 29日(水) 旧正月</p> <p>◆食の記念日◆</p> <p>10日(金) 明太子の日</p> <p>*旬の食材*</p> <p>ブリ・鮭 ほうれん草・大根 白菜・春菊・かぶ・いちご</p>			御飯 雑煮 黒豆 数の子	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩り和え たらこ旨煮	御飯 味噌汁 紅あずまの甘露煮 抹茶きんとん	パン バイクドエッグ ゼリー 牛乳
昼食				祝膳	ほたて御飯 穴子のしんじょう 紅白なます 抹茶羊羹	かにめし 鶏の二色巻き 黒豆 デザート	御飯 肉じゃが 吸物 もずく酢
間食				赤ぶどうジュース	黒棒	もみじ饅頭	カスタードケーキ
夕食				御飯 かにの信田巻き 大豆とちくわの煮物 漬物	御飯 豚肉とニラの卵とし 昆布巻き 漬物	御飯 いわしの梅煮 ごま和え 漬物	御飯 ホキのみぞれあんかけ 味噌汁 オクラのとろろ和え
1月5日(日)		1月6日(月)	★1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	◆1月10日(金)	★1月11日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 しば漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 ひじき入り卵焼き	ほうれん草と大根の冬カレー みかんヨーグルト サラダ 福神漬	七草粥 スズキの塩焼き 豚汁 厚揚げの煮物	御飯 メバルの山椒煮 そうめん汁 せりのごまポン酢和え	御飯 鶏の青じそ炒め 卵のコンソメスープ トマトと焼き茄子のサラダ	めんたいバターチャーハン あさりスープ 深山和え ヨーグルト	御飯 鯖の柚庵焼き ちゃんこ汁 ぜんざい
間食	バームクーヘン	野菜生活(黄)	ストロベリータルト	丸ボーロ	りんごジュース	黒糖饅頭	ととやき
夕食	御飯 鶏チリ スープ 卵の花サラダ	御飯 煮魚 吸物 ほうれん草の梅おかか和え	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ 味噌汁 ピーマンソテー	御飯 カットハンバーグ 南瓜と人参のスープ マカロニサラダ	御飯 カレイの味噌漬焼き 吸物 かぶの煮物	御飯 豚肉と豆腐の中華煮 スープ 里芋サラダ	御飯 芋煮 吸物 サラダ
1月12日(日)		1月13日(月)	1月14日(火)	★1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏と大豆のトマト煮 コンソメスープ 呉豆腐	せり御飯 味噌つくね焼き 吸物 サラダ	御飯 煮魚 鶏と根菜の味噌汁 かぶの甘酢漬け	小豆粥 牛かぼちゃ 吸物 酢味噌和え	フレンチトースト ビーフシチュー 甘夏サラダ	御飯 鮭のバター醤油焼き かぶのコンソメスープ じゃが芋とえびのサラダ	御飯 焼き魚のおろしポン酢のせ 吸物 金平人参
間食	ジョア	バームクーヘン	丸ボーロ	どら焼き	赤ぶどうジュース	カエデの実	黒棒
夕食	御飯 サバの味噌煮 吸物 春雨サラダ	御飯 太刀魚のごまポン酢焼き 味噌汁 山芋の白煮	御飯 鶏の青じそ炒め 野菜スープ オクラのなめ茸和え	御飯 ホキの黄金焼き 豆乳スープ さつまいもとりんごの甘煮	御飯 煮魚 吸物 浅漬け	御飯 牛肉ときのこの炒め物 たまごの味噌汁 トマトのポン酢和え	チキンカレー おからサラダ フルーチェ 福神漬
1月19日(日)		1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 しば漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 大豆と豚肉の煮物	牛丼 あおさの吸物 サラダ	御飯 鶏肉の柚子おろし煮 レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラサラダ	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え	御飯 チーズハンバーグ カリフラワーのポターージュ サラダ	御飯 すきやき風煮 吸物 だし巻き卵
間食	ラブレ	カスタードケーキ	バームクーヘン	飲むヨーグルト	スイートポテト	プリンタルト	野菜生活
夕食	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 青菜のおひたし	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 梅春雨	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え	御飯 煮魚 スープ もずくのだし和え	御飯 ムニエルのグリーンソースかけ コンソメスープ サラダ
1月26日(日)		1月27日(月)	1月28日(火)	★1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬	御飯 味噌汁 千切り煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	
昼食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 浅漬け	御飯 麻婆豆腐 生姜スープ ザーサイ和え	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	あなごと生姜の混ぜ寿司 雑煮 ぬた和え デザート	御飯 鮭のクリーム煮 たまごスープ 空豆のサラダ	ちゃんぽん 餃子 フルーツ杏仁	
間食	バームクーヘン	クリームコンフェ	ミルージュ	原宿ドッグ	もみじ饅頭	りんごジュース	
夕食	御飯 炒り豆腐 味噌汁 煮豆	御飯 ホキのタレ焼き 野菜スープ じゃが芋のカレー金平	御飯 鯖の味噌漬け焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 深山和え	御飯 豚肉と大根の味噌煮 吸物 山芋のわさび和え	御飯 サバのみりん焼き 野菜スープ マカロニサラダ	