

		《元旦》		《カレーの日》		
		令和7年1月1日(水)	令和7年1月2日(木)	令和7年1月3日(金)	令和7年1月4日(土)	令和7年1月5日(日)
朝	2025	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ひろすの煮付け	ほうれん草とベーコンのソテー	ひじき煮	ちくわの炒め煮	鶏団子とレンコンの煮物
		大根のさっぱりサラダ	15種ヘルシーサラダ	ポテトサラダ	金時豆煮	ごぼうサラダ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
		529kcal	484kcal	396kcal	396kcal	477kcal
昼	2025	赤飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	エビピラフ
		黒豆 伊達巻 紅白蒲鉾	鶏の照り焼き	メンチカツ	ハンバーグ	鶏肉の八幡巻き
		きんとん 人参ねじり梅	生しいたげの肉詰め	豆腐のしんじょあんかけ	香の物	ブロッコリーサラダ
		スモークサーモン 紅白なます	豆と根菜のごまダレサラダ	さきあげのごま和え	トマトサラダ	コンソメスープ
		雑煮、フルーツ	味噌汁	すまし汁		
		480kcal	716kcal	429kcal	646kcal	494kcal
おやつ		練り切り	なごやん	おはぎ	もものゼリー	やわらかおかし
		115kcal	139kcal	100kcal	38kcal	89kcal
夕	2025	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ぶりの甘酢あんかけ	五目卵焼き	赤魚の粕漬焼き	牛肉とじゃが芋の揚げ煮	さわらの山椒焼き
		昆布入り切り干し煮	さつま芋の旨煮	南瓜の煮物	大根の煮付け	なすの煮付け
		小松菜のおかか和え	もずく酢	白菜の柚香和え	小松菜の和え物	オクラのおかか和え
		味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁
		474kcal	494kcal	465kcal	516kcal	448kcal

		《七草粥》		《カレーの日》				
		令和7年1月6日(月)	令和7年1月7日(火)	令和7年1月8日(水)	令和7年1月9日(木)	令和7年1月10日(金)	令和7年1月11日(土)	令和7年1月12日(日)
朝	七草粥	ご飯	七草粥	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯
		さつま揚げ炒め	ロールキャベツ	里芋の旨煮	目玉焼き	高野豆腐煮	白菜の炒め煮	ちくわの炒め煮
		中華サラダ	茄子のずんだ和え	15種ヘルシーサラダ	ポテトサラダ	金時豆	長芋の短冊	白菜のごまドレ和え
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	ポタージュース	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
		395kcal	391kcal	424kcal	552kcal	389kcal	398kcal	395kcal
昼	七草粥	ご飯	五目ご飯	いなり寿司	三色丼	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏肉のマスタード焼き	さわらのトマトソースかけ	かき揚げ山菜そば	高野豆腐の彩しんじょ	豚肉と大根の甘辛煮	さばの竜田揚げ	里芋の煮ころがし
		厚揚げの煮物	さつま芋の旨煮	みかん缶	オクラのおかか和え	ごぼうの煮付け	冬瓜の煮物	すまし汁
		もやしのごま和え	白菜の梅おかか和え		すまし汁	菜の花の辛子和え	いんげんのピーナツ和え	黄桃缶
		味噌汁			味噌汁	味噌汁		
		563kcal	489kcal	750kcal	548kcal	493kcal	573kcal	471kcal
おやつ		バームクーヘン	パインゼリー	プチクレープ	ぶどうゼリー	抹茶饅頭	どら焼き	練り切り
		102kcal	38kcal	90kcal	47kcal	107kcal	136kcal	92kcal
夕	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	ご飯
		鮭のマヨネーズ焼き	回鍋肉	鶏団子の味噌煮	ポークビーンズ	香の物	つくね風焼き	カレーの煮付け
		糸昆布煮	れんごんの金平	冬瓜の煮付け	ぜんまいの煮物	トマトサラダ	がんもの煮付け	南瓜のそぼろ煮
		大根サラダ	オニオンライス	カリフラワーのマリネ	マカロニサラダ	バナナ	ほうれん草の白和え	グリーンサラダ
		味噌汁	中華スープ	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	
		581kcal	528kcal	588kcal	587kcal	547kcal	587kcal	458kcal

		《カレーの日》		《カレーの日》				
		令和7年1月13日(月)	令和7年1月14日(火)	令和7年1月15日(水)	令和7年1月16日(木)	令和7年1月17日(金)	令和7年1月18日(土)	令和7年1月19日(日)
朝	七草粥	ご飯	パン	ご飯	ご飯	たまご雑炊	ご飯	ご飯
		ごぼうの炒め煮	スクランブルエッグ	生揚げの煮物	金平ごぼう	ロールキャベツ	里芋の炒り煮	白菜と厚揚げの煮物
		彩り野菜の白和え	スパゲティサラダ	ほうれん草のおかか和え	白菜の梅おかか和え	白花豆	ツナサラダ	昆布の佃煮
		味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
		乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	野菜ジュース	乳酸菌飲料	
		358kcal	545kcal	395kcal	377kcal	422kcal	378kcal	343kcal
昼	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	開拓丼	ご飯	ご飯	ポークカレー
		油淋鶏	豚肉とごぼうの炒り煮	かき揚げ五目うどん	三色高野のしのだ煮	鶏のから揚げ	さわらの蒲焼き	肉団子
		大根と竹輪の煮付け	冬瓜の煮物	白桃缶	小松菜の辛子和え	厚揚げの煮付け	なすの味噌煮	ブロッコリーサラダ
		胡瓜の酢の物	もずく酢		すまし汁	長芋の梅和え	胡瓜の梅和え	ココアムース
		味噌汁	すまし汁		味噌汁	すまし汁		
		549kcal	503kcal	626kcal	528kcal	504kcal	494kcal	666kcal
おやつ		やわらかおかし	今川焼き	大島饅頭	スイートポテト	たい焼き	カスタードプリン	カルシウム煎餅
		61kcal	91kcal	107kcal	78kcal	94kcal	74kcal	22kcal
夕	七草粥	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		厚揚げの甘酢あんかけ	白身魚のマスタードパン粉焼き	鶏肉の塩麹焼き	すき焼き風煮	ねぎとしらすの卵焼き	ピーマンの肉詰め	赤魚の煮付け
		里芋のごま味噌煮	大豆煮	枝豆はんぺん煮	れんごんの土佐炒め	ジャーマンポテト	ぜんまいの煮付け	南瓜の煮物
		ほうれん草のお浸し	キャベツの塩昆布和え	さつま芋サラダ	水菜と長芋のサラダ	茹で野菜のサラダ	タラモサラダ	もやしのナムル
		すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
		464kcal	490kcal	626kcal	471kcal	523kcal	554kcal	481kcal

		《カレーの日》		《カレーの日》				
		令和7年1月20日(月)	令和7年1月21日(火)	令和7年1月22日(水)	令和7年1月23日(木)	令和7年1月24日(金)	令和7年1月25日(土)	令和7年1月26日(日)
朝	七草粥	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		さつま揚げ炒め	ミニオムレツ	ちくわの炒め煮	焼き豆腐煮	もやしとベーコンの炒め煮	竹輪とひじきの炒め煮	だし巻き玉子
		キャベツのごま和え	マカロニサラダ	15種ヘルシーサラダ	しそ昆布	グリーンサラダ	大根のごま酢和え	15種ヘルシーサラダ
		味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
		385kcal	526kcal	444kcal	389kcal	374kcal	377kcal	425kcal
昼	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	エビピラフ
		鶏肉のトマトソースかけ	コロッケの盛り合わせ	ミートスパゲティ	たら味噌焼き	茹で豚のごま味噌	ほっけのみりん焼き	牛肉のマリネ
		白菜とベーコン煮	厚揚げの甘辛煮	豆腐のしんじょあんかけ	角麩煮	ひじき煮	糸昆布煮	白菜サラダ
		カリフラワーサラダ	焼き茄子	わかめスープ	小松菜のおかか和え	胡瓜の塩昆布和え	とろろ	コンソメスープ
		味噌汁	けんちん汁	バナナ	すまし汁	すまし汁	味噌汁	
		487kcal	651kcal	690kcal	472kcal	442kcal	480kcal	553kcal
おやつ		クリームコンフェ	ココアムース	おはぎ	プチクレープ	ロールケーキ	なごやん	鬼まんじゅう
		80kcal	76kcal	98kcal	58kcal	99kcal	139kcal	92kcal
夕	七草粥	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ぎせい豆腐	さばの菜味だれ焼き	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	牛肉の甘辛煮	シーフードカレー	鶏肉のごまだれ焼き	さわらの西京焼き
		えび団子煮	高野の煮物	ピーマンの味噌炒め	ごぼうの煮付け	香の物	三色高野のしのだ煮	南瓜の煮物
		オクラのおかか和え	オニオンサラダ	トマトサラダ	大根サラダ	バナナ	アスパラのオーロラソースかけ	エビピラフ
		味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	
		528kcal	585kcal	495kcal	505kcal	584kcal	556kcal	579kcal

		《カレーの日》		《カレーの日》				
		令和7年1月27日(月)	令和7年1月28日(火)	令和7年1月29日(水)	令和7年1月30日(木)	令和7年1月31日(金)		
朝	七草粥	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯		
		アスパラソテー	ウインナーソテー	はんぺんの煮付け	糸昆布煮	南島のえびあんかけ		
		いんげんのマヨ和え	パンブキンサラダ	梅干	干しえびの和え物	切干の和え物		
		味噌汁	ポタージュース	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料		
		乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト			
		394kcal	592kcal	357kcal	418kcal	346kcal		
昼	七草粥	ご飯	しらすご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
		豚肉とごぼうの甘辛炒め	牛肉とじゃが芋の揚げ煮	担々麺	さわらのピカタ	鶏肉のしそ焼き		
		ツナじゃが	ぜんまいの煮付け	餃子	小松菜の信田煮	焼売		
		レタスサラダ	カリフラワーのごまだれ和え	杏仁豆腐	いんげんのピーナツ和え	オクラのおろし和え		
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁		
		568kcal	533kcal	726kcal	534kcal	524kcal		
おやつ		もものゼリー	なごやん	栗入り田舎饅頭	新ドーム型ケーキ	やわらかおかし		
		38kcal	139kcal	109kcal	58kcal	59kcal		
夕	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
		麻婆豆腐	鮭のバター醤油ムニエル	和風オムレツ	煮込みハンバーグ	エビカツ		
		蒸し餃子	厚揚げの煮物	いか団子煮	白菜とベーコン煮	トマトサラダ		
		オニオンライス	胡瓜とさき身の和え物	水菜と長芋のサラダ	マカロニサラダ	ココアムース		
		中華スープ	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ			
		595kcal	531kcal	486kcal	563kcal	753kcal		

1月の献立



合格祈願

