

# 2025年1月 献立表



**お知らせ！！**

☆1/4.6【赤飯】と【ミニおせち】がつきます。  
 ☆1/13.14おやつレク【紅白スノーボール】を皆様と作ります。  
 ☆1/17 道の駅グルメ旅～北海道～  
 【海老と帆立のシーフードカレー・メロンムース】など  
 ☆1/21.22誕生会メニュー  
 【巻き寿司・天ぷら3種・茶碗蒸し】です。  
 おやつは【おはぎ】です。

	4日 土
昼食	赤飯 豆腐ステーキのそぼろあん おせち盛り合わせ 胡瓜とわかめの酢の物 かきたま汁 マンゴー缶 エネルギー-642Kcal
	おやつ 黒ゴマプリン エネルギー-55 Kcal

	6日 月	7日 火	8日 水	9日 木	10日 金	11日 土
昼食	赤飯 豚肉の生姜炒め 蓮根の煮物 白菜のツナ和え 味噌汁 おせち盛り合わせ エネルギー-648Kcal	ごはん ほっけの塩焼き なすの揚げ浸し キャベツのわさび和え 味噌汁 抹茶ゼリー エネルギー-550Kcal	ごはん 豚肉と蓮根の甘酢あん フロッコリーとベーコンのソテー フレッシュサラダ 味噌汁 ヨーグルト エネルギー-640Kcal	ごはん あじの焼きおろし煮 里芋の煮物 いんげんの和え物 味噌汁 パイン缶 エネルギー-504Kcal	ごはん とり天 かぶのカニカマあんかけ しろなのピーナッツ和え 味噌汁 洋梨缶 エネルギー-627Kcal	ごはん ミートオムレツ風 おさつコロック 大根サラダ コンソメスープ キウイ エネルギー-568Kcal
	おやつ	今川焼 (カスタード) エネルギー-91Kcal	ロールケーキ (珈琲) エネルギー-92Kcal	ピーチゼリー エネルギー-36Kcal	フレンチクレープ エネルギー-166Kcal	黒糖饅頭 エネルギー-70Kcal

	13日 月	14日 火	15日 水	16日 木	17日 金	18日 土
昼食	ごはん 鱈の旨だしあんかけ 茄子とキノコのボン酢炒め 春菊と帆立の和え物 粕汁 りんご エネルギー-527Kcal	カツ丼 小松菜の中華炒め オクラの青じそ和え 清汁 マンゴー缶 エネルギー-625Kcal	ごはん かれのい明太マヨ焼き 白菜と油揚げの煮浸し いんげんの錦糸和え 味噌汁 洋梨缶 エネルギー-518Kcal	ゆかりごはん 肉うどん 蓮根のはさみ揚げ 胡瓜のごま酢和え オレンジゼリー エネルギー-648Kcal	【道の駅グルメ旅～北海道～】 海老と帆立のシーフードカレー ささみカツ キャベツとコーンのサラダ 福神漬け メロンムース エネルギー-628Kcal	ごはん 和風ポークソテー ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁 白桃缶 エネルギー-687Kcal
	おやつ	【おやつレク】 紅白スノーボール エネルギー-91Kcal	【おやつレク】 紅白スノーボール エネルギー-92Kcal	よもぎ饅頭 エネルギー-70Kcal	ロールケーキ (チョコ) エネルギー-95Kcal	抹茶ゼリー エネルギー-46Kcal

	20日 月	21日 火	22日 水	23日 木	24日 金	25日 土
昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン 大豆五目煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁 いちごムース エネルギー-655Kcal	【誕生会メニュー】 巻き寿司 天ぷら3種盛 茶碗蒸し しろなの辛子和え 清汁 ぶどうゼリー エネルギー-638Kcal	【誕生会メニュー】 巻き寿司 天ぷら3種盛 茶碗蒸し 春菊の醤油マヨ和え 清汁 ぶどうゼリー エネルギー-685Kcal	ごはん 豆腐の海鮮あんかけ 春巻き 春雨サラダ 中華スープ 洋梨缶 エネルギー-638Kcal	豚玉丼 竹輪と糸昆布の炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイ エネルギー-583Kcal	ごはん メバルのムニエル～和風ソース～ 大根と厚揚げの梅煮 めかぶおくら 味噌汁 パイン缶 エネルギー-508Kcal
	おやつ	チーズ蒸しケーキ エネルギー-127Kcal	おはぎ エネルギー-95Kcal	おはぎ エネルギー-95Kcal	いちごゼリー エネルギー-36Kcal	利休饅頭 エネルギー-70Kcal

	27日 月	28日 火	29日 水	30日 木	31日 金
昼食	ごはん かれのい梅かつお焼き 鶏肉とごぼうの味噌煮 白菜のさっぱり和え 味噌汁 フルーツミックス缶 エネルギー-541Kcal	ごはん 山芋入り豆腐ハンバーグ フロッコリーとえびの炒め煮 冬瓜の酢の物 味噌汁 キウイ エネルギー-495Kcal	ごはん さわらの照り焼き 里芋のそぼろ煮 しろなの柚子かつお和え 味噌汁 オレンジ エネルギー-499Kcal	ごはん かに玉風 二色焼売 海藻サラダ 中華スープ ヨーグルト エネルギー-561Kcal	ロールパン きのこの和風スパゲティ 甘えびのコロッケ 豆乳スープ りんご缶 エネルギー-773Kcal
	おやつ	マスカットゼリー エネルギー-36Kcal	ミルク饅頭 エネルギー-57Kcal	マンゴープリン エネルギー-50Kcal	ドームケーキ (カスタード) エネルギー-102Kcal



※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。