



令和7年1月献立表



日	月	火	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日
<p>・1月のお休みは、1日(水)~5日(日)・12日(日)・13日(月・祝) 19日(日)・26日(土)・です。 ★メニューは変更になる可能性があります。★カロリーは目安となります。</p>				<h1>謹賀新年</h1>		
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
	カレーライス スープ サラダ 漬物(福神漬け) ピーチゼリー 721kcal	ごはん 味噌汁 チキンチャップ ひじきとちくわの煮物 ショア 662kcal	わかめ御飯 味噌汁 アジフライ&ポテトコロッケ マカロニサラダ 果物 722kcal	ごはん 清汁 豚肉の味噌マヨ焼き 厚揚げとかぶの炒め煮 ヤクルト 728kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 肉挽売 杏仁豆腐 624kcal	ごはん 味噌汁 さばの生姜照り焼き 里芋の煮ころがし ブルーチェ 672kcal
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
		チャーハン 水餃子スープ 肉団子酢あん 大根サラダ 667kcal	ごはん 味噌汁 豚焼肉温玉のせ ごぼうサラダ みかん 705kcal	ごはん スープ 赤魚のレモンペッパーソース カリフラワー・マリネ 蒸しさとまいもの大学芋風 619kcal	かきあげそば わかめごはん じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜の浅漬け 666kcal	ごはん 味噌汁 かおいのからあげ ポテトサラダ 漬物(しば漬け) 590kcal
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
	ごはん スープ ハンバーグ玉ねぎソース 白菜のクリーム煮 スパゲティサラダ 733kcal	ごはん 味噌汁 タンダーリーサーモン さとまいもとチーズのサラダ 漬物 641kcal	スパゲティミートソース スープ 豆腐サラダ ヨーグルト 571kcal	ごはん 中華スープ 回鍋肉 れんこんマリネ 漬物 650kcal	ごはん スープ ビーフシチュー カリフラワーサラダ ミルージュ 674kcal	ビビンバ(井温玉のせ) 中華スープ 春雨サラダ 果物(黄桃) 606kcal
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
	あんかけたまごうどん ゆかりごはん 春巻き ショア 675kcal	ごはん けんちん汁 はっけの塩焼き 中華風肉団子 ちやしと昆布のナムル 545kcal	ごはん スープ チキンピザ風 ジトマが汁 水ようかん 630kcal	ごはん じゃがいものポタージュ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ オレンジゼリー 697kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ ひじきの煮物 漬物(千切り沢庵) 674kcal	