



	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
朝食	<h1>謹賀新年</h1> <p>2025年もよろしくお願いたします😊</p> <p>お正月の祝膳やお酒で弱った胃腸を休める為にも</p> <p>1月7日に七草がゆを食べてみてはいかがですか？</p> <p>七草の中にあるスズナの名前には</p> <p>「神さまを呼ぶ鈴」という意味があるのだとか！？</p>			ごはん 盛り合わせ 味噌汁	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子風味グリル 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	
昼食				赤飯 おせち 雑煮		初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーの胡麻ドレサラダ 雑煮	鰻井 大根と平天の煮物 味噌汁 白菜の浅漬け	ごはん 豚の和風炒め 松風焼き さつま芋サラダ 味噌汁
夕食				ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁	ごはん 牛のすき煮 烏賊袷紗焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	ごはん ハンバーグ野菜ソース 白ナとツナのソテー 味噌汁 杏仁豆腐マンゴーソース	ごはん アブラカレイの煮付け キャベツの炒め物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	
				1576kcal	1465kcal	1414kcal	1417kcal	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	パン かに玉 コンソメスープ フルーツ	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	春の摘み草粥 さつま揚げの煮物 味噌汁 梅干し	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 豚と絹揚げの煮物 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 蓮根の炒め生酢 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 ふろふき大根なめ茸かけ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の柚庵焼き 牛蒡の炒め煮 キャベツの山葵和え 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ 鶏つみれ 春雨サラダ 味噌汁	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 高野のサイコロ煮 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 大根とイカの炒め物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 清汁	
夕食	ごはん 白身魚の中華あん 大豆煮 青梗菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん クリームチキン うまい菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	ごはん 肉じゃが えびシューマイ カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根のそぼろ煮 法蓮草のパンパンドレサラダ 清汁	ごはん 鶏の鰹焼き 奴豆腐 キャベツとツナのマリネ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麹焼き カニつみれの煮物 カリフラワーと隠元のサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきと干瓢の煮物 味噌汁 漬物	
	1346kcal	1393kcal	1422kcal	1450kcal	1354kcal	1474kcal	1530kcal	
	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	パン 千草焼き 青梗菜とベーコンのスープ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 鰹の照り焼き 昆布大豆煮 味噌汁 フルーツ	ポークカレー 漬物 ホタテフライ 白ナの大葉ドレ和え ミルク寒天ソース	成人の日 ごはん ハンバーグドミソース ふかしじゃが カリフラワーのバジルドレサラダ ポタージュ	赤飯 刺身 蓮根と豚の煮物 茶碗蒸し 赤だし	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 大根と鶏の塩煮 味噌汁 白菜のあっさり漬け	菜飯 お好み焼き 金平牛蒡 法蓮草のお浸し 味噌汁	ごはん クリームシチュー 白ナとツナのソテー フルーツ	
夕食	ごはん 蒸し鶏梅ソース キャベツの炒め物 スパサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 奴豆腐味噌だれ コールスローサラダ 清汁	ごはん 鯛の山椒煮 白菜の塩だしトロミ炒め ブロッコリーの和え物 豚汁	ごはん 鶏チリ 青梗菜の炒め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の胡麻味噌焼き 卵の花 大根の和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚の煮物 キャベツの塩麴ドレ和え 味噌汁	
	1397kcal	1541kcal	1504kcal	1447kcal	1432kcal	1463kcal	1346kcal	
	19	20	21	22	23	24	25	
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 鯖の南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌汁 漬物	ごはん コロケとツナのオムレツ ひじきの煮物 青梗菜の和え物 味噌汁	石狩鮭飯 山芋と竹輪の煮物 うまい菜のおから和え 味噌汁	ごはん 白身魚のオーロラソース 白菜と糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁	チキンカレー 漬物 カニクリームコロッケ キャベツの洋風お浸し フルーツ	海鮮ちゃんぽん 豚と絹揚げの煮物 大根の白ゴマ和え	ごはん 赤魚の山椒焼き 切干大根の煮物 卵豆腐 味噌汁	
夕食	ごはん 回鍋肉 烏賊袷紗焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん メルの生姜煮 もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の柚子茶煮 奴豆腐 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん おでん ピーマンと豚の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん シロガネダラのソテー じゃが芋と豚の煮物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 千草蒸し 牛蒡の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豆乳鍋風 蓮根金平 フルーツ	
	1414kcal	1510kcal	1403kcal	1456kcal	1547kcal	1400kcal	1440kcal	
	26	27	28	29	30	31		
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん いかつみれ 味噌汁 漬物	ごはん 法蓮草オムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろだし巻き卵 味噌汁 梅干し	<p>鏡開きは</p> <h2>1/11(土)</h2> <p>です！</p>	
昼食	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 一口がんもの煮物 とろろの梅和え 味噌汁	ごはん かれの味噌粕煮 キャベツの炒め物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 清汁	ごはん 蒸し鶏油淋ソース もやしと豚の炒め物 南瓜とみかんのサラダ 赤だし	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁	ごはん メルの煮付け 金平牛蒡 胡麻豆腐 イナムトウチ(沖縄郷土)	豚井 南瓜のミルク煮 味噌汁 寒天とフルーツ缶		
夕食	ごはん ホキの香草パン粉焼き ベーコンと枝豆のソテー もやしの和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 春雨の中華スープ ヨーグルト	ごはん 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 隠元の豆乳和え 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根の塩麴ドレサラダ 味噌汁	ごはん チーズメンチカツとスクランブルエッグ 筍と昆布の煮物 セロリのコンソメスープ フルーツ	ごはん 鯖の香味焼き 大豆煮 キャベツのアイランドドレサラダ 味噌汁		
	1290kcal	1428kcal	1435kcal	1543kcal	1422kcal	1427kcal		