

2025年1月献立 (1/1~1/11)



水	木	金	土
令和07年01月01日(水)	令和07年01月02日(木)	令和07年01月03日(金)	令和07年01月04日(土)
御飯 さつまいものそぼろ炒め しろ菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 さつまいも揚げとかぶの煮物 (リ) つみれとかぶの煮物 白菜の中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ きゃべつのフレンチサラダ カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 しろなの中華和え カルシウム牛乳
<行事食 お正月> 赤飯 金目鯛の照り焼き 紅白なます 伊達巻、やわらかまぼこ 関東風お雑煮	<行事食 お正月> ちらし寿司 煮しめ ほうれん草の白和え 関西風お雑煮	<行事食 お正月> 御飯 天ぷら盛り合わせ 小松菜のおひたし お吸物(小花麩・しいたけ) フルーツ缶(黄桃)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コリアンブ(白菜・大根葉) バナナムース 
おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(スノーボール)	おやつ(チョコパイ)	おやつ(どら焼き加トド)
御飯 鶏肉のはちみつ焼き 冬瓜の生姜煮 畑菜のナムル みそ汁(ほうれん草・にんじん)	御飯 松風焼き 茄子の炒め煮 ピーマンのおかか和え みそ汁(玉葱・じゃが芋)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 (リ) 豆腐と青梗菜の煮物 長芋とろろ みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 冬瓜の生姜煮 畑菜のおかか和え みそ汁(大根・椎茸)

	令和07年01月05日(日)	令和07年01月06日(月)	令和07年01月07日(火)	令和07年01月08日(水)	令和07年01月09日(木)	令和07年01月10日(金)	令和07年01月11日(土)
朝	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ほうれん草のサラダ カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め かぶの和え物 カルシウム牛乳 	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 大根の中華和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) まぐろと冬瓜の煮物 畑菜の磯和え カルシウム牛乳 	御飯 さつまいものそぼろ炒め カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 チキンの青のりピカタ 白菜の和風和え みそ汁(玉葱・畑菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらのごま照り焼き さつまいもの煮物 みそ汁(小花麩・白ネギ) フルーツ缶(みかん)	七草粥 さばのにんにく醤油焼き しろ菜のお浸し みそ汁(かぶの葉・にんじん) フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯部揚げ じゃが芋の煮物 みそ汁(きゃべつ・玉葱) ふりかけ(梅しそ)	御飯 ハサの香味焼き 小松菜の青じそ和え みそ汁(たまねぎ・人参) フルーツ缶(黄桃)	赤飯 ぶりの漬け焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(若布・うすまき麩) フルーツ缶(マンゴー)	皿うどん カニクリームコロッケ 畑菜のおひたし りんごムース 
おやつ	おやつ(ドーナツ)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(どら焼き抹茶)	おやつ(人形焼き)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(チョコレート)	おやつ(おしるこ)
夕	御飯 サバの味噌煮 じゃが芋の白煮 大根梅和え すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 畑菜のさっぱりサラダ コリアンブ(玉葱・畑菜)	御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ (リ) 豆腐の卵とじ 大根の青じそマヨ和え みそ汁(人参・玉葱)	御飯 鮭の和風ムニエル がんもの煮物 (リ) 豆腐しんじょうの煮物 畑菜のからし和え みそ汁(椎茸・ねぎ)	御飯 鶏肉の塩しモン焼き かぶのピリ辛炒め ピーマンのおかかマヨ和え みそ汁(里芋・畑菜)	御飯 ツナと野菜の卵焼き 茄子の生姜煮 きゃべつのゆず風味和え みそ汁(玉葱・人参)	御飯 さばのみりん焼き ポテトソテー 大根サラダ みそ汁(うすまき麩・椎茸)

2025年1月献立 (1/12~1/18)

日	月	火
令和07年01月12日(日)	令和07年01月13日(月)	令和07年01月14日(火)
朝 御飯 さつま揚げとかぶの煮物 (り) つみれとかぶの煮物 白菜のゆず風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ きゃべつのサラダ カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 チンゲン菜の中華和え カルシウム牛乳
昼 御飯 牛肉のバター炒め ブロッコリーサラダ ソッス-ブ (玉葱・パプリカ フルーツ缶 (みかん)	御飯 鶏のトマト煮 カリフラワーの香味和え ソッス-ブ (ほうれん草・じゃが芋 フルーツ缶 (白桃)	けんちんうどん えび風味焼売 かぶのナムル バナナムース
おやつ おやつ (もみじまんじゅう)	おやつ (スライスカ)	おやつ (黒糖饅頭)
夕 御飯 鮭の葱みそ焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜の和風マヨ和え みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 さばの生姜焼き しろ菜のごま和え さつま芋の中華煮 中華スープ (白ネギ・にんじん)	御飯 鶏肉のソッス風 大根の塩バター煮 小松菜とかにかまの和え物 ソッス-ブ (赤ヒ-マツ・じゃが芋)



水	木	金	土
令和07年01月15日(水)	令和07年01月16日(木)	令和07年01月17日(金)	令和07年01月18日(土)
御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 しろなのおひたし カルシウム牛乳 高菜チャーハン 焼き餃子 中華スープ(青梗菜・春雨) フルーツ缶 (マンゴー)	御飯 大根とつみれの中華煮 小松菜のごま和え カルシウム牛乳 御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の和風和え みそ汁(小松菜・にんじん) フルーツ缶 (黄桃)	御飯 野菜炒め かぶのゆず風味和え カルシウム牛乳 御飯 鮭の漬け焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ) ふりかけ (かつお)	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 畑菜のごまマヨ和え カルシウム牛乳 御飯 赤魚の揚げ煮 (り) 赤魚の煮付け さつま芋のレモン煮 みそ汁(じゃがいも・にんじん) フルーツ缶 (白桃)
おやつ (ド-ル-チョコ)	おやつ (どら焼きこしあん)	おやつ (和のソッス-抹茶)	おやつ (バウムクーヘン)
御飯 鶏肉のはちみつレソッス ジャーマンポテト ほうれん草のマヨ和え みそ汁 (大根の葉・にんじん)	御飯 さばのおろしポン酢かけ 五目豆腐 きゅうりのマリネ お吸い物(花麩・ねぎ)	御飯 かに玉 カリフラワーソテー 青梗菜のサラダ 中華スープ(じゃが芋・若布)	御飯 豚肉の葱だれ炒め 煮奴 ほうれん草のおひたし お吸物(玉葱・大根葉)

2025年1月献立 (1/19~1/31)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)
朝	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 大根の中華和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ)まぐろと冬瓜の治部 しろ菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 白菜サラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 (リ)つみれと冬瓜の煮物 かぶの中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 白菜のゆず風味和え カルシウム牛乳
昼	チキンカレー ブロッコリーサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ (にんじん・玉葱) フルーツ缶 (マンゴー)	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ 茄子の甘辛炒め みそ汁(おつゆ麩・青梗菜) ふりかけ (たまご)	御飯 麻婆豆腐 肉焼売 中華スープ (春雨・玉葱) フルーツ缶 (みかん)	御飯 ミートローフ カリフラワーのピクルス風 ｺｯｸｽｰﾌﾟ (小松菜・玉葱) フルーツ缶 (黄桃)	御飯 フライ盛り合わせ 青梗菜のわさび和え みそ汁(玉葱・じゃが芋) ピーチムース	<郷土料理 石川県> 御飯 ぶり大根 なすのオランダ煮 めった汁(里芋・しいたけ・人参) いちご	御飯 さわらの西京焼き 冬瓜の生姜煮 みそ汁(椎茸・人参) フルーツ缶 (白桃)
おやつ	おやつ (カスタードケーキ)	おやつ (ｽｲｰﾄ-ｲｰﾁｺﾞ)	おやつ (あんぱん)	おやつ (ﾄﾞｰﾙ-ｷﾞ-ｷｺｼあﾝ)	おやつ (クリームパン)	おやつ (マスカットゼリー)	おやつ (どら焼き抹茶)
夕	御飯 鶏の梅肉焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 (リ)海老しんじょうと青梗菜の煮物 ピーマンのおかか和え みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 たらのみそチーズ焼き カリフラワーのフレンチサラダ ﾘｰｰｰと小松菜の炒め物 (リ)ツナと小松菜の炒め物 ｺｯｸｽｰﾌﾟ (小松菜・人参)	御飯 ハサのケチャップ焼き さつま芋の塩バター煮 チンゲン菜のイタリアンサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ (にんじん・きゃべつ)	御飯 たらの煮付け 大根の含め煮 畑菜の和風和え お吸い物(じゃがいも・ねぎ)	御飯 さばの七味焼き さつま芋の旨煮 しろ菜のゆず風味和え みそ汁 (卵・ねぎ)	御飯 鶏肉の和風タルタルソース かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし みそ汁 (いんげん・大根)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め じゃが芋の含め煮 畑菜のおかか和え みそ汁(チンゲン菜・パプリカ)
	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)	
朝	御飯 大根とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 大根とかつおのトロみ煮 畑菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め かぶの青じそマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと大根の治部煮 (ガ・リ)まぐろと大音の治部煮 畑菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め ほうれん草のおひたし カルシウム牛乳	 <p>今月のご当地メニューは 24日(金)石川県です</p> 
昼	御飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 (リ)豆腐と青梗菜の煮物 みそ汁(じゃが芋・若布) フルーツ缶 (マンゴー)	御飯 ハサの香味蒸し 白菜のレモン風味和え みそ汁(うすまき麩・白葱) ふりかけ (梅しそ)	御飯 若鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ (玉葱・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ) フルーツ缶 (黄桃)	御飯 あじの照り煮 ひじきの煮物 (ガ・リ)里芋の煮物 お吸物(春菊・花麩) フルーツ缶 (みかん)	御飯 ブルコギ 冬瓜の中華煮 中華スープ(じゃが芋・若布) フルーツ缶 (マンゴー)	御飯 ハサの香味蒸し 里芋のごま煮 みそ汁(うすまき麩・白葱) フルーツ缶 (白桃)	
おやつ	おやつ (エクレア)	おやつ (ｽｲｰﾄ-ｲｰﾁｺﾞ)	おやつ (もみじまんじゅう)	おやつ (チョコパイ)	おやつ (ｽｲｰﾄ-ﾙｯﾄ)	おやつ (ﾄﾞｰﾙ-ｷﾞ-ｷｺｼあﾝ)	
夕	御飯 スペイン風オムレツ さつま芋の塩バター煮 しろなのマヨ和え ｺｯｸｽｰﾌﾟ (玉葱・かぶの葉)	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ かぶの中華風炒め煮 ｺｯｸｽｰﾌﾟ (畑菜・人参)	御飯 さばの蒲焼 がんもの煮物 (リ)海老しんじょうの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(里芋・小松菜)	御飯 肉豆腐 ポテトソテー 青梗菜のナムル みそ汁(隠元・じゃが芋)	御飯 さばの山椒焼き かぼちゃの煮物 しろなのからし和え みそ汁(大根・揚げ)	御飯 豚肉と野菜の葱塩炒め きゃべつのはっきりサラダ かぶの炒め煮 みそ汁(畑菜・人参)	