


## 1月の予定献立表

## やよいほうむ

		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	  	御飯 寿厚焼き玉子 人参と揚げの炒め物 牛乳	御飯 木の葉しんじょうの煮物 春雨サラダ 牛乳	御飯 なすと鶏団子の煮合わせ 春菊とちくわの和え物 牛乳	御飯 エビの彩りしんじょう ほうれん草と揚げの煮浸し 牛乳	御飯 大豆と筍の旨煮 白菜のピーナツ和え 牛乳		
昼		**お節料理** お赤飯 お節料理盛り合わせ ※16品 お吸い物	御飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜と加納の煮浸し ひじきとツナのサラダ すまし汁	御飯 カレーの若狭焼き 伊達巻き しろ菜と人参のお浸し みそ汁	御飯 豚肉のチャプチェ風 高野の煮合わせ ブロッコリーの菜種和え みそ汁	御飯 さわらのごま煮 大根の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ すまし汁		
おやつ		ワッフル	バニラロールケーキ	今川焼(こしあん)	しっとりどら焼き(加タード)	プリン		
タ		御飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 なす揚げびたし みそ汁	御飯 ぶりの照り焼き 大根と人参の紅白煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	御飯 筑前煮 キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物 すまし汁	御飯 ホキのピリ辛味噌煮 じゃが芋とマッシュルームのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 鶏の照り煮 かぼちゃの煮物 コールスローサラダ みそ汁		
		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	パン スクランブルエッグ 人参とツナのサラダ 牛乳	御飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやし炒め 牛乳	御飯 エビ団子の旨煮 里芋のゆずそぼろ 牛乳	御飯 トマトスクランブル&ウイナーセット 小松菜のツナ和え 牛乳	御飯 ひろうすの炊き合わせ 玉葱のマヨネーズ和え 牛乳	パン オムレツ じゃが芋と玉葱の炒め物 牛乳	御飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 若布とツナの酢の物 牛乳	
昼	御飯 ハンバーグデミソース さつま芋のオレンジ煮 三色ピーマンのしらす和え コンソメスープ	七草粥風 あじの生姜煮 なすの煮物 キャベツのごま酢和え みそ汁	御飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 大豆煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	御飯 たらの煮つけ ひじきと舞茸の煮物 キャベツのドレッシング和え すまし汁	御飯 バジルチキン かぼちゃと昆布の煮物 春菊とかまぼこの和え物 みそ汁	御飯 焼きあじの南蛮漬け きのことベーコンのソテー マカロニサラダ すまし汁	御飯 豚肉のにんにく味噌炒め 切り干し大根煮 春菊サラダしそ風味 みそ汁	
おやつ	しっとりまんじゅう(黒糖)	プリン	やわらか水ようかん	しっとりどら焼き(抹茶あん)	チョコレートムース	ムースエクレア	バニラロールケーキ	
タ	御飯 めばるの煮つけ チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え みそ汁	御飯 塩豚 冬瓜のとろみ煮 菜の花とツナのお浸し みそ汁	御飯 さばの味噌煮 チンゲと揚げの煮浸し 明太子スパゲティサラダ すまし汁	御飯 牛皿 お豆のコンソメ煮 フルーツゼリー みそ汁	御飯 豆腐の中華風うま煮 カリフラワーのクリーム煮 人参サラダ 中華スープ	御飯 豚すき焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 鶏とブロッコリーの柚子和え みそ汁	御飯 めばるの煮つけ れんこんのお好み風炒め 菜の花竹輪の和え物 コンソメスープ	

	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	御飯 かに風味あんかけしんじょう 卵の花の柚子風味 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャバツとツナのポン酢和え 牛乳	御飯 五目豆腐 大根のオカカマヨ和え 牛乳	御飯 大根と牛肉のコトコト煮 菜の花の煮浸し 牛乳	パン ベーコンと卵の洋風煮 大豆と玉ねぎのマリネ 牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜とカマボコの煮浸し 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ コンニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳
昼	御飯 さわらのみりん焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜と揚げのお浸し みそ汁	御飯 ささみチーズフライ かぼちゃのレーズン煮 春菊とコーンのお浸し みそ汁	親子丼 なすのみそ田楽 しろ菜とカマボコのお浸し すまし汁	御飯 タラの彩りピーマンソースかけ いんげんのオニオン風味ステーキ 若布と錦糸卵の中華和え コンソメスープ	御飯 ハヤシソースハンバーグ 人参とコンニャクの甘酢金平 ほうれん草と揚げのお浸し みそ汁	御飯 さばのからし焼き 里芋のカニあんかけ 大根の白だし漬け みそ汁	御飯 めばるのハーブ焼き しろ菜とちくわの煮浸し さつま芋サラダ すまし汁
おやつ	苺のムース	しっとりどら焼き(加トド)	チョコレートムース	やわらか水ようかん	ドームケーキ(加トド)	青りんごゼリー	ワッフル
夕	御飯 タンドリーチキン 刻み昆布煮 オクラのごま和え コンソメスープ	御飯 ぶりの煮つけ 花高野巻きの煮合わせ ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 赤魚のねぎ蒸し ジャーマンポテト もやしと豚のナムル みそ汁	御飯 キャバツと豚肉の生姜蒸し 薩摩揚げの炒り煮 カリフラワーとツナのサワー漬け みそ汁	御飯 鮭の柚庵焼き れんこんと人参の煮物 かぼちゃサラダ すまし汁	御飯 豚の青じそ炒め きんぴらごぼう 三色ピーマンのおかか和え すまし汁	御飯 鶏肉の生姜照り焼き 春菊とツナの煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ みそ汁
	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	御飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花と人参の煮浸し 牛乳	御飯 エビの彩りしんじょう 人参と卵の和え物 牛乳	御飯 豆腐のチャンプルー 冬瓜のピクルス 牛乳	御飯 キャバツのウインナー炒め 春菊のしらす和え 牛乳	パン チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜とちくわの煮浸し 牛乳	御飯 鶏と大根の煮物 きんぴられんこん 牛乳	御飯 厚焼き玉子 若布とカニカマの酢の物 牛乳
昼	御飯 さわらのみりん焼き煮つけ 花しんじょうの煮合わせ チンゲン菜の煮浸し みそ汁	御飯 ガーリックチキン 野菜のコーンクリーム煮 オニオンサラダ コンソメスープ	☆☆祝い膳☆☆ 海鮮ちらし寿司 コロック もやしと揚げの煮浸し ごぼうサラダ みそ汁 フルーツカクテル	御飯 さばの照り煮 大豆煮 チンゲン菜のピーナツ和え みそ汁	チキンカレーライス いんげんとベーコンのソテー フルーツゼリー コンソメスープ	御飯 あじの塩焼き きのこのソテー ピーマンのうま味ナムル みそ汁	御飯 鶏のレバーしょうゆ焼き さつま芋のオレンジ煮 いんげんのおかか和え みそ汁
おやつ	やわらか水ようかん	焼きドーナツ(チョコ)	バニラロールケーキ	紅茶のムース	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	みかんゼリー
夕	御飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃのカニあんかけ ブロッコリーのおろし和え すまし汁	御飯 白身魚の蒸し煮 大根と揚げのうま煮 キャバツと竹輪の和え物 みそ汁	御飯 ぶりの和風あんかけ 里芋の煮合わせ カリフラワーの粒スタートサラダ みそ汁	御飯 和風おろしハンバーグ ひじきと姫竹の煮物 なすの揚げびたし すまし汁	御飯 さわらのケチャップ和え かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁	御飯 豚肉とキャバツの味噌味噌炒め 薩摩揚げの煮合わせ きくらげの中華和え すまし汁	御飯 赤魚の煮つけ 白菜の洋風煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ みそ汁

	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	御飯 麩と卵の煮物 菜の花と揚げの煮浸し 牛乳	御飯 エビ大根 ごった煮 牛乳	御飯 チーズオムレツ しろ菜と人参のお浸し 牛乳	御飯 そばろきんぴら 小松菜のピーナッツ和え 牛乳	御飯 しのだ煮 3色野菜の中華風ごま和え 牛乳	<p>※お節料理16品</p> <p>黒豆 数の子醤油漬 花人参 椎茸旨煮 伊達巻 さつま芋甘露煮 紅白かまぼこ 筍土佐煮 焼えび 国産ブリ照焼 安納芋きんとん 焼鳥つくね 栗甘露煮 昆布巻 青桃シロップ煮 京なます</p>  
昼	御飯 ポークチャップ風 カラフルピーマン炒め マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 ホッケフライ 細切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 豚肉のオスターソース炒め ツナ大根 若布とねぎのぬた みそ汁	御飯 あじの旨味野菜パン粉焼き チンゲン菜とかぼこの煮浸し ピーマンマリネ みそ汁	御飯 赤魚の味噌煮 もやしのカレー炒め 春菊のしらす和え すまし汁	
おやつ	プリン	はちみつレモンゼリー	今川焼(こしあん)	しっとりどら焼き(かたど)	バニラロールケーキ	
	御飯 めばるの山椒焼き 金時煮豆 もやしのごま酢 みそ汁	御飯 鶏のにんにくだれ煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁	御飯 たらのあんかけ 南瓜のごままぶし 菜の花のカニカマ和え すまし汁	御飯 鶏肉と玉葱の甘ピン酢煮 厚揚げの煮合わせ スパゲティサラダ すまし汁	御飯 鶏もも肉のピリ辛炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ みそ汁	