２０２５年０１月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			１日 朝：あんぱん フルーツ（バナナ） パック牛乳 昼：米飯　おせち　右下(ｹｱ) おせち　左上（ケア）　刺身盛り合わせ おせち　右上（がめ煮　雑煮(ｹｱ) おせち　左下(ｹｱ) 夕：かに雑炊　フルーチェ（いちご） 桜大根漬 青菜と昆布のお浸し 赤だし汁（なめこ）	２日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) さつま揚げの煮物 ふりかけ（おかか） 昼：米飯　柚子白菜 鯛の塩焼き(ｹｱ)　味噌汁（大根） 付）いんげん　フルーツ（みかん） がめ煮 夕：米飯　山芋おろし 鶏肉の八幡巻　吸い物（はんぺん 付）カツオ菜　紅あずま密煮 ブロッコリー炒め	３日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) きんぴらごぼう ふりかけ（たらこ） 昼：米飯　ふきのお浸し 豚肉の角煮　吸い物(華つつみ) 付）花人参　2個　フルーツ（黄桃缶） かつお菜の煮物 夕：鮭雑炊　黒豆(ｹｱ) ｶﾏﾎﾞｺ・海鮮市松(ｹｱ) 野沢菜漬 味噌汁（わかめ）	４日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ 昼：米飯　桜大根漬 魚のごま焼き　味噌汁(しめじ) 付）ピーマンのソテー　芋ようかん れんこんのおかか煮 夕：米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え チキンソテー　白菜のスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　キャラメルプリン もやしのラー油炒め
５日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 大豆の煮物 鮭フレーク 昼：米飯　ほうれん草の塩昆布和 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　中華スープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　チョコババロア ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 夕：米飯　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 肉野菜炒め　フルーツ（オレンジ） ひろうす うの花	６日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 細切り昆布の煮物 ふりかけ（たまご） 昼：きつねうどん 白菜の辛子和え フルーツ（みかん缶） 夕：米飯　吸い物（かまぼこ） 魚の酒蒸し　金時豆 ジャーマンポテト オクラのなめ茸和え	７日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 切昆布大豆 昼：七草粥　たくあん漬 魚の照焼き　味噌汁(南瓜) 付）アスパラソテー　ゆずゼリー 千切り大根の煮物 夕：米飯　吸い物（てまり麩） 豚肉の柳川風　フルーツ（甘夏缶） かっぱ漬 さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ	８日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 舞茸と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し 昼：米飯　かき玉汁 鶏肉と里芋の煮物　フルーツ（りんご缶） 小松菜とあげの炒め しそ昆布 夕：米飯　つぼ漬 魚のパン粉焼き　味噌汁(おつゆ麩) 付）きのこのソテー　ぶどうゼリー なすのひき肉あん	９日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのﾂﾅｿﾃｰ 納豆 昼：ハムサンド（ケア　ミネストローネ オレンジﾞﾆｯｼｭ（ケ　フルーツ（黄桃缶） あんぱん（ケア ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 夕：米飯　中華サラダ 魚の煮付　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 付）いんげん　コーヒーゼリー スパゲティー炒め	１０日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ もろみ 昼：米飯　野沢菜漬け 魚のバター醤油焼き　赤だし汁（あおさ） 付）玉葱のソテー　チーズヨーグルト 南瓜のそぼろ煮 夕：麦ご飯１７０ｇ　白菜の辛子和え 鶏肉の照り煮　吸い物（花麩） 付）花人参　フルーツ（みかん） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	１１日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 明太子 昼：牛丼　フルーツ（洋梨缶） しば漬け（ケアデイ キャベツのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（えのき） 夕：米飯　桜大根漬 魚のマヨネーズ焼き　吸い物（うどん） 付）花人参　黒ゴマプリン けんちん煮
１２日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 昆布佃煮 昼：米飯　ふきのお浸し 魚の生姜煮　吸い物（かまぼこ） 付）かぶ　抹茶ババロア ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め 夕：米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 豚肉のソース煮　ｺﾝｿﾒスープ 付）オクラ　フルーツ（バナナ） ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸ炒煮	１３日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ふりかけ（たらこ） 昼：米飯　ほうれん草のﾂﾅ和え 鶏肉のタンドール焼き　わかめスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（りんご） ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物 夕：米飯　山菜汁 刺身盛り合わせ（ケア　梅ゼリー れんこんの炒め煮 もやしのポン酢和え	１４日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 小松菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 鮭フレーク 昼：米飯　かき玉汁 魚のきのこあんかけ　水ようかん ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め 桜大根漬 夕：麦ご飯１７０ｇ　拌三絲 クリームコロッケ　中華コーンスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（黄桃缶） かっぱ漬	１５日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩 大根の炒り煮 梅干し 昼：ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬 ヨーグルト 夕：赤飯　わらびのお浸し 魚の塩こうじ焼き　味噌汁(大根) 付）いんげん　フルーツ（みかん缶） 高野豆腐の含め煮	１６日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) キャベツのソテー 明太子 昼：米飯　味噌汁（しめじ） のっぺ煮　フルーツ（白桃缶） しそ昆布 オクラのゆず和え 夕：チキンライス　焼きなす 魚のムニエル　白菜のコンソメスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　プリン 春雨の中華炒め	１７日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ｵﾑﾚﾂ 納豆 昼：米飯　山芋おろし 魚の梅煮　味噌汁(巻き麩) 付）かぼちゃ　フルーツ（パイン缶） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 夕：米飯　吸い物（茶そば） 豚肉のつけ焼き　杏仁豆腐 里芋のゆず味噌かけ ほうれん草のおかか和	１８日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） もろみ 昼：米飯　赤だし汁（巻き麩） 鶏肉のおろし煮　白花豆 小松菜のしらす炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのツナﾏﾖ和え 夕：五穀ご飯１７０ｇ　高菜漬 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　大根の中華スープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（オレンジ） ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め
１９日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 青梗菜のツナｿﾃｰ ふりかけ（たらこ） 昼：米飯　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 魚の味噌野菜あんかけ　ゆずゼリー れんこんのおかか煮 うの花 夕：米飯　レタススープ 豚肉の塩だれ炒め　フルーツ（りんご）ｹｱ ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮 しば漬け	２０日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 鮭フレーク 昼：米飯　柚子白菜 豚肉のしぐれ煮　味噌汁（人参） 付）花人参　フルーツ（洋梨缶） ブロッコリー炒め 夕：米飯　ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和 魚の味噌煮　吸い物（はんぺん） 付）いんげん　チョコババロア レバニラ炒め	２１日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ブリの照り焼き 梅干し 昼：おにぎり（わかめ） 肉うどん オクラのゆかり和え フルーツ（バナナ） 夕：米飯　マカロニサラダ 魚のレモン焼き　味噌汁(里芋) 付）いんげんのソテー　抹茶ババロア かぶの煮物	２２日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) スクランブルエッグ ふりかけ（鮭） 昼：米飯　わかめスープ 八宝菜　大学芋 しゅうまい もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 夕：米飯　ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏの酢の物 魚の蒲焼き　吸い物（花麩） 付）玉葱のソテー　ぶどうゼリー 湯豆腐	２３日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) 切り干し大根煮 昆布佃煮 昼：玉子サンド（全体）　クリームシチュー クロワッサン（ケア　フルーツ（いちご） 季節のクリームパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 夕：麦ご飯１７０ｇ　ポテトサラダ 唐揚げ　味噌汁（南瓜） 付）アスパラソテー　マスカットゼリー たくあん漬	２４日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 大豆の煮物 もろみ 昼：ひじきご飯　吸い物（かまぼこ） 豚肉のゴマ風味炒め　野菜たっぷりゼリー トマトとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 野沢菜 夕：米飯　味噌汁（人参） 白身魚の甘酢あんかけ　フルーツ（甘夏缶） 小松菜の炒め オクラのなめ茸和え	２５日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 大根の金平風 明太子 昼：米飯　ｷｬﾍﾞﾂのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のマヨネーズ焼き　コンソメスープ 付）ピーマンのソテー　ストロベリーババロア ﾁﾝｹﾞﾝ菜と天ﾌﾟﾗの煮物 夕：米飯　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 肉じゃが　フルーツ（みかん） しそ昆布 ほうれん草の白和え
２６日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 五目玉子焼 鮭フレーク 昼：米飯　かっぱ漬 鶏肉のネギソースかけ　中華スープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（りんご缶） 大根のコンソメ煮 夕：米飯　白菜の辛子和え 魚の煮付　赤だし汁（なめこ） 付）かぼちゃ　コーヒーゼリー アスパラの炒め	２７日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 鳴門煮 ふりかけ（おかか） 昼：米飯　ほうれん草のﾂﾅ和え 魚の照焼き　味噌汁(しめじ) 付）玉葱のソテー　水ようかん ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物 夕：米飯　吸い物（てまり麩） 豆腐ハンバーグ　フルーツ（黄桃缶） 小松菜とﾋﾟｰﾏﾝの炒め もやしの塩昆布和え	２８日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 金平ごぼう 納豆 昼：麦ご飯１７０ｇ　わらびのお浸し 魚のみそ焼き　わかめスープ 付）いんげんのソテー　フルーツ（みかん缶） 白菜の煮物 夕：チキンカレー 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ（ピーチ）	２９日 朝：米飯 味噌汁（里芋） さつま揚げの煮物 もろみ 昼：米飯　しそ昆布 魚のポン酢煮　味噌汁（厚揚げ） 付）花人参　チーズヨーグルト スパゲティー炒め 夕：米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 鶏肉の塩こうじ焼き　中華スープ 付）オクラ　フルーツ（パイン缶） 南瓜の煮物	３０日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) ひじき煮 ９種の彩りおかず豆 昼：米飯 おでん 春菊の塩昆布和え マスカットゼリー 夕：米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和 魚の煮付　山菜汁 付）絹さや　フルーツ（白桃缶） じゃが芋の金平	３１日 朝：米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 明太子 昼：米飯　高菜漬 豚肉のごま醤油煮　吸い物（はんぺん） 付）花人参　メロンゼリー アスパラのじゃこ炒め 夕：五穀ご飯１７０ｇ　桜大根漬 魚の香味焼き　味噌汁（そうめん） 付）玉葱のソテー　フルーツ（りんご）ｹｱ 里芋とイカの煮物	

メモ