２０２５年０１月　月間献立表

（常食（特養））

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				１日	２日	３日	４日
朝				あんぱん フルーツ（バナナ） パック牛乳	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）	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）	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 おせち　左（がめ煮 おせち　右（特） 雑煮(特)	米飯　柚子白菜 鯛の塩焼き(特)　味噌汁（大根） 付）いんげん　フルーツ（みかん） がめ煮	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	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				かに雑炊 青菜と昆布のお浸し フルーチェ（いちご）	米飯　山芋おろし 鶏肉の八幡巻　紅あずま密煮 付）カツオ菜 ブロッコリー炒め	鮭雑炊 ｶﾏﾎﾞｺ・海鮮市松(ｹｱ) 野沢菜漬 黒豆(特養)	米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え チキンソテー　キャラメルプリン 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ もやしのラー油炒め
	５日	６日	７日	８日	９日	１０日	１１日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 大豆の煮物 鮭フレーク	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）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 減塩いりこみそ	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	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのﾂﾅｿﾃｰ ひきわり納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 たいみそ
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	きつねうどん 白菜の辛子和え フルーツ（みかん缶）	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	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	ハンバーグ　ミネストローネ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（黄桃缶） キャベツのコンソメ煮	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	牛丼 キャベツのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（えのき） フルーツ（洋梨缶）
夕	米飯　フルーツ（オレンジ） 肉野菜炒め ひろうす うの花	米飯　金時豆 魚の酒蒸し ジャーマンポテト オクラのなめ茸和え	米飯　フルーツ（甘夏缶） 豚肉の柳川風 かっぱ漬 さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ	米飯　つぼ漬 魚のパン粉焼き　ぶどうゼリー 付）きのこのソテー なすのひき肉あん	米飯　中華サラダ 魚の煮付　コーヒーゼリー 付）いんげん スパゲティー炒め	麦ご飯１５０ｇ　白菜の辛子和え 鶏肉の照り煮　フルーツ（みかん） 付）花人参 ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　桜大根漬 魚のマヨネーズ焼き　黒ゴマプリン 付）花人参 けんちん煮
	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 のり佃煮	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）	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	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩 大根の炒り煮 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) キャベツのソテー たいみそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ｵﾑﾚﾂ ひきわり納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） もろみ
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	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（りんご缶） ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物	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	ハヤシライス（特） 野菜サラダ 福神漬 ヨーグルト	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	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	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	米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 豚肉のソース煮　フルーツ（バナナ） 付）オクラ ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸ炒煮	米飯　梅ゼリー 白身魚の幽庵焼き れんこんの炒め煮特 もやしのポン酢和え	麦ご飯１５０ｇ　拌三絲 クリームコロッケ　フルーツ（黄桃缶） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ かっぱ漬	赤飯　わらびのお浸し 魚の塩こうじ焼き　フルーツ（みかん缶） 付）いんげん なめらかこうや（特）	米飯　焼きなす 魚のムニエル　プリン 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 春雨の中華炒め	米飯　杏仁豆腐 豚肉のつけ焼き 里芋のゆず味噌かけ ほうれん草のおかか和	五穀ご飯１５０ｇ　高菜漬 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　フルーツ（オレンジ） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め
	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５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）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ブリの照り焼き 梅干し	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）	米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 大豆の煮物 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 大根の金平風 たいみそ
昼	米飯　清まし汁（とろろ昆布 魚の味噌野菜あんかけ　ゆずゼリー れんこんのおかか煮特 うの花	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	肉うどん オクラのゆかり和え フルーツ（バナナ）	米飯　わかめスープ 八宝菜　芋ようかん しゅうまい もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	玉子サンド（全体）　クリームシチュー あんぱん（白）　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	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	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　フルーツ（りんご缶） 豚肉の塩だれ炒め ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮 しば漬け	米飯　ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和 魚の味噌煮　チョコババロア 付）いんげん レバニラ炒め	米飯　マカロニサラダ 魚のレモン焼き　抹茶ババロア 付）いんげんのソテー かぶの煮物	米飯　ﾚﾀｽとｶﾆｶﾏの酢の物 魚の蒲焼き　ぶどうゼリー 付）玉葱のソテー 湯豆腐	麦ご飯１５０ｇ　ポテトサラダ 唐揚げ　マスカットゼリー 付）アスパラソテー たくあん漬	米飯　フルーツ（甘夏缶） 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜の炒め オクラのなめ茸和え	米飯　フルーツ（みかん） 肉じゃが しそ昆布 ほうれん草の白和え
	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１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	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 鳴門煮 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 金平ごぼう ひきわり納豆	米飯 味噌汁（里芋） さつま揚げの煮物 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) ひじき煮 のり佃煮	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 たいみそ	
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	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	麦ご飯１５０ｇ　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	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	米飯 おでん（特） 春菊の塩昆布和え マスカットゼリー	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	米飯　白菜の辛子和え 魚の煮付　コーヒーゼリー 付）かぼちゃ アスパラの炒め	米飯　フルーツ（黄桃缶） 豆腐ハンバーグ 小松菜とﾋﾟｰﾏﾝの炒め もやしの塩昆布和え	チキンカレー（特） 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ（ピーチ）	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 鶏肉の塩こうじ焼き　フルーツ（パイン缶） 付）オクラ 南瓜の煮物	米飯　パック牛乳 魚のムニエル　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和 付）絹さや　フルーツ（白桃缶） じゃが芋の金平	五穀ご飯１５０ｇ　桜大根漬 魚の香味焼き　フルーツ（りんご缶） 付）玉葱のソテー 里芋とイカの煮物	

メモ