

2025 年 1 月

予定献立表




・・・ 夕食に鍋料理はいかがですか？ ・・・

お正月料理は、肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり、野菜類や乳製品が不足しがちです。

野菜類は、お浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。特に、鍋物は栄養バランスが優れている料理なのでお勧めです。

・今月は、屋台メニューを提供します、お楽しみに。

・アニバーサリーの日に、ご本人のリクエストのメニューを、提供させていただきます。

6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 春雨サラダ デザート <i>728kcal</i>	七草粥 七草がゆ 澄まし汁 ぶりの照り焼き 炊き合わせ 焼き印入り饅頭 <i>628kcal</i>	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ デザート <i>717kcal</i>	広東麺 ほうれん草しゅうまい セロリとわかめの酢の物 デザート <i>647kcal</i>	鏡開き ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 オクラのお浸し ごぼうサラダ おしるこ <i>706kcal</i>
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
	パン 野菜スープ ポテトのオーブン焼き 野菜のカラフルマリネ デザート <i>649kcal</i>	小正月 小豆ご飯 澄まし汁 豆腐揚げと春野菜の煮物 菜の花の酢味噌がけ 雪見うさぎ饅頭 <i>662kcal</i>	ご飯 豆乳スープ 白身魚のミートソース フレンチサラダ デザート <i>677kcal</i>	アニバーサリー 鮭ちらし寿司 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーおかかがけ りんごジュース <i>612kcal</i>
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
屋台メニュー 焼きそば アサリのスープ れんこんマヨポン いんげんのお浸し デザート <i>718kcal</i>	ご飯 みそ汁 ハンペンフライ ほうれん草となめこの酢の物 デザート <i>626kcal</i>	チキンカレー 野菜スープ ミモザサラダ デザート <i>738kcal</i>	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 にらとわかめのお浸し たくあん納豆 デザート <i>709kcal</i>	菜飯 澄まし汁 洋風おでん ごぼうとレンコンのサラダ デザート <i>735kcal</i>
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜とコーンのお浸し とろろ デザート <i>638kcal</i>	チキングラタン トマトスープ 二色芋のサラダ デザート <i>724kcal</i>	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き 小松菜としめじの煮浸し 煮豆 デザート <i>652kcal</i>	鶏の照り焼き丼 澄まし汁 さつま芋の白和え 菊花と胡瓜の酢の物 デザート <i>692kcal</i>	豚汁風うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツとワカメのお浸し デザート <i>656kcal</i>

