



# 1月 献立一覧表

2025年1月 [高山ちどり]

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食			ほたて雑炊 祝い肴 ・卵焼き ・紅白かまぼこ ・しろ菜のお浸し 雑煮(すまし・餅なし)	かおり粥 祝い肴 ・黒豆 ・紅白かまぼこ ・紅白なます 雑煮(すまし餅入り)	丸ロール 菜の花のクリーム煮 コーンサラダ 牛乳	<b>◎和定食</b> 五目雑炊 白菜の炒り煮 フルーツカクテル缶 牛乳	<b>◎洋定食</b> 黒糖食パン しろ菜の中華煮 かぼちゃサラダ 牛乳
昼食			<b>◎おせち</b> ①赤飯 ②口取り-1 ③炊き合わせ ④口取り-2 ⑤焼き物 ⑥揚げ物 ⑦お雑煮(白みそ仕立)	<b>◎お楽しみメニュー</b> うなぎの散らし寿司 かぶと花がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え 赤だし汁	ごはん ミックスフライ インゲンのソテー オニオンサラダ コンソメスープ	ごはん あじのピーナッツ焼き 炒り豆腐 ほうれん草の和風マヨネーズ和え 渦巻き麩のみそ汁	ポークカレー らっきょ・福神漬け 大根サラダ ヨーグルト(ストロベリーソース)
中間食			<b>◎祝い菓子</b> 干支上用(巳)	おかしなバナナ	ミニエクレア(いちご)	<b>◎特養様</b> パンケーキ(メイプル)	やわらかおかき(砂糖醤油)
夕食			ごはん ☆鶏すき煮 ピーマンの炒め物 春雨サラダ ゆばのすまし汁	☆肉うどん からし菜の炒め物 さつま芋サラダ フルーツヨーグルト	ごはん たららのさらさ蒸し 玉子焼き オクラの辛子和え ごぼうのみそ汁	ごはん ハンバーグ 和風スパゲティー 大豆サラダ ☆かまぼこのすまし汁	ごはん さわらの煮付け レンコンの甘辛炒め 菜の花の白和え そうめんのすまし汁



# 1月 献立一覧表

2025年1月 [高山ちどり]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(水)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	◎洋定食 レーズントッパ ピーマンのソテー トマトペンネサラダ 牛乳	◎和定食 七草粥 野菜の和風ポトフ マンゴー缶 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 おじや 野菜炒め 黄桃缶 牛乳	◎洋定食 ロールパン ボイルウインナー パプリカサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 かぶの炒り煮 パイ缶 牛乳	◎洋定食 イエローロール じゃが芋のマスタード炒め 胡瓜のマリネ 牛乳
昼食	◎Aメニュー 鶏肉とがんもの煮物 ◎Bメニュー カレイの香味焼き ◎共通料理◎ ごはん 小松菜の炒め物 ごぼうサラダ さつまいのみそ汁	カツ丼 ふろふき大根 からし菜とじゃこの和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん ☆たらのタルタル明太焼き ひじきの炒め煮 胡瓜ともやしのワサビ和え 花麩のすまし汁	ごはん 豚肉の生姜炒め うまい菜の煮浸し レンコンサラダ そうめんのすまし汁	◎郷土料理 奈良県 ごはん ★飛鳥鍋 ★奈良のっぺ 黄桃なます	ごはん ☆あじフライ もやし炒め かぼちゃサラダ 菜の花のすまし汁	ごはん 白身魚の山椒焼き 茄子の煮浸し 人参の青のりサラダ ☆若竹汁
中間食	ミニエクレア(いちご)	グレープゼリー	ふんわりたい焼き こしあん	ミニエクレア	国産やさいゼリー	◎手作りおやつ 水ようかん(こしあん)	おかしなバナナ
夕食	ごはん カニ玉 あんかけ シューマイ チンゲン菜のナムル 中華スープ	ごはん さばの梅香煮 茄子のオイスター炒め ひじきと枝豆のサラダ ☆きのこ汁	ごはん 鶏じゃが チンゲン菜のバター醤油炒め カリフラワーの塩昆布和え わかめのみそ汁	ごはん 赤魚の酒蒸し 大豆の煮物 菜の花の塩だれ和え 里芋のみそ汁	ごはん 肉団子のデミグラスソース煮 からし菜のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん ふくさ卵 竹輪と切り昆布の煮物 オクラの和え物 白菜のみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 炒めビーフン 小松菜のピーナツ和え ごぼうのみそ汁



# 1月 献立一覧表

2025年1月 [高山ちどり]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	◎洋定食 黒糖食パン スナックエンドウの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 おじや がんもの煮物 みかん缶 牛乳	◎洋定食 丸ロール チンゲン菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 かおり粥 野菜炒め マンゴー缶 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ 白菜のコンソメ煮 トマトパンネサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 菜の花の煮浸し 黄桃缶 牛乳	◎洋定食 食パン・マーガリン インゲンの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳
昼食	ごはん たらの和風あんかけ 高野豆腐の含め煮 白菜の甘酢和え 渦巻き麩のみそ汁	◎Aメニュー 豚肉と大根のオムレツ煮込み ◎Bメニュー 白身魚のチリソース ◎共通料理◎ ごはん 焼き餃子 ピーマンの中華和え たまごスープ	◎いいごはん あおさと天かすの混ぜご飯 カレーの生姜煮 ☆たまご蒸しカニ風あんかけ インゲンのごま和え かぼちゃのみそ汁	◎Aメニュー ごはん ☆あじのトマトソース ◎面前提供 別館 にぎり寿司(5貫+2貫)・稲荷寿司 ◎共通料理◎ ブロッコリーのかにあんかけ さつま芋のマスタード和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん さわらの幽庵焼き レンコンの金平 胡瓜とツナのサラダ 花麩のすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 茄子の中華炒め ☆小松菜の錦糸卵のナムル 中華スープ	ごはん たらの西京焼き じゃが芋の含め煮 オクラの梅和え ☆かまぼこのすまし汁
中間食	ふんわりたい焼き カスタード	やわらかおかき(コーン・タージュ)	ミニエクレア(いちご)	巻きどら焼き(こしあん)	◎手作りおやつ 抹茶ババロア	国産やさいぜりー	しっとり饅頭(小麦)
夕食	ごはん 鶏肉とマカロニのクリーム煮 コロクケ フルーツカクテル缶	ごはん さばの塩焼き じゃが芋とバコンの炒め物 からし菜の和風マヨネーズ和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉の五目炒め 豆腐ステーキ もやしのドレッシング和え オクラのすまし汁	ごはん おでん 白身魚フライ ☆フルーツヨーグルト	ごはん オープンオムレツ ミニハンバーグ(デミソース) パプリカマリネ コンソメスープ	ごはん カレーの竜田揚げ ひじきの炒め煮 春雨の和え物 さつま芋のみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の炒め物 切干大根のサラダ 麩のみそ汁



# 1月 献立一覧表

2025年1月 [高山ちどり]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	◎洋定食 ロールパン 野菜のポトフ風 人参のマスタード和え 牛乳	◎和定食 ゆかり粥 茄子の中華煮 パイン缶 牛乳	◎洋定食 丸ロール ボイルウインナー 胡瓜のドレッシング和え 牛乳	◎和定食 中華粥 野菜炒め みかん缶 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム スナックエンドウのソテー 大根のマリネ 牛乳	◎和定食 鶏雑炊 かぶの炒り煮 フルーツカクテル缶 牛乳	◎洋定食 イエローロール スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳
昼食	ごはん さばの柚子香煮 うまい菜の塩昆布炒め 大豆サラダ 粕汁	焼きそば 金平ごぼう チンゲン菜のワサビ和え もやしのみそ汁	◎Aメニュー ホキの中華あんかけ ◎Bメニュー 豚肉とピーマンの炒め物 ◎共通料理◎ ごはん 肉団子の甘酢煮 菜の花のナムル 中華スープ	ごはん ☆ポークシチュー ポテトソテー オニオンサラダ	◎季節のお料理 ゆかりご飯 鶏肉と冬野菜のゆず味噌かけ 桜海老と野菜のかき揚げ 菜の花とレタスのおろし和え 生姜かき玉汁 黒糖ゼリー	ごはん さばの南部焼き もやしの香味炒め ブロッコリーのおかか和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん 肉団子と野菜の煮物 からし菜の煮浸し インゲンの辛子和え あげのみそ汁
中間食	◎季節の和菓子 上生 りんご	おかしなバナナ	パンケーキ(黒蜜きなこ)	国産やさいゼリー	やわらかおかき(うす塩)	ふんわりたい焼き こしあん	ミニエクレア
夕食	ごはん お好み焼き(海老) ブロッコリーのとろみ煮 しめじのすまし汁	ごはん かれの焼き浸し 厚揚げの味噌炒め さつま芋のおろし酢和え そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉の親子煮 インゲンとハム炒め物 ごま豆腐 わかめのみそ汁	ごはん 千草焼き がんもの含め煮 ほうれん草の塩だれ和え かぼちゃのみそ汁	ごはん さわらの蒲焼き 和風スパゲティ 人参の和え物 えのきのみそ汁	ごはん トンカツ 煮奴 小松菜の生姜和え ごぼうのみそ汁	ごはん たらのマヨネーズ焼き 大根と豚バラ肉の煮物 ピーマンとじゃこの和え物 かまぼこのすまし汁



# 1月 献立一覧表

2025年1月 [高山ちどり]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	◎洋定食 食パン・マーガリン 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 がんもの煮物 マンゴー缶 牛乳	◎洋定食 ロールパン 菜の花のソテー ポテトサラダ 牛乳	◎和定食 おじや 野菜の和風ポトフ 黄桃缶 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ズッキーニのカレー風味炒め トマトパンネサラダ 牛乳		
昼食	ごはん 鶏肉のしょうゆ麹焼き チンゲン菜の煮浸し ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁	ごはん ポークビーンズ じゃが芋のクリーム煮 キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	木の葉丼 もやし炒め ピーマンの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	◎Aメニュー 厚揚げと肉団子の旨煮 ◎Bメニュー たらの甘酢あん ◎共通料理◎ ごはん さつま芋のバター醤油炒め オクラのごま和え そうめんのすまし汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の炒り煮 からし菜の酢味噌和え 渦巻き麩のすまし汁		
中間食	◎手作りおやつ ほうじ茶プリン	国産やさいぜリー	巻きどら焼き(柚子あん)	ふんわりたい焼き カスタード	しっとり饅頭(吹雪)		
夕食	ごはん 花型豆腐バーグ 竹輪の磯辺揚げ 白菜とツナの和え物 春菊のすまし汁	ごはん さわらの生姜煮 玉子焼き 春雨の和え物 渦巻き麩のみそ汁	ごはん さばの香味焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のゆず和え わかめのすまし汁	ごはん メンチカツ&サーモンフライ しろ菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	ごはん 和風オープンオムレツ 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ごぼうのみそ汁		