

2025年1月 メニュー 表

ReadyMade

◆常食

2026年01月01日(木) ~ 2026年01月31日(土)

朝				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝				・明太だし巻玉子 ・黒豆煮	・豆腐の肉味噌がけ ・いんげんのかに風味和え	・野菜と豚肉の旨煮 ・カリフラワーの土佐和え	・ポークビーンズ ・根菜サラダ
昼				・さわら西京風味噌焼 ・筑前煮 ・みかんなます ・赤飯の素	・ハヤシライス ・ほうれん草のソテー ・キャベツのマヨサラダ	・赤魚の竜田揚げ(付: キャベツ) ・茄子うま煮 ・ほうれん草の煮浸し	・卵たっぷり親子丼の具 ・冬瓜の含め煮 ・キャベツヒシラスの大葉和え
夕				・豚肉の生姜焼き(付: キャベツ) ・大根とちくわの照り煮 ・青菜のツナ和え	・シルバー塩焼き(付: キャベツ) ・かぶの和風あん ・青梗菜の中華和え	・グリルチキンスライス ・南瓜のそぼろあん ・小松菜のお浸し	・鯵の揚げ煮(黒酢)(付: 人参) ・さつま揚げと小松菜の煮浸し ・里芋の胡麻味噌

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	・ツナじゃが煮 ・胡瓜とわかめの酢の物	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・モロヘイヤとわらの醤油和え	・ブレーンオムレツ ・トマトソースのペンネ	・蓮根とちくわの照り煮 ・プロッコリーの胡麻和え	・五目豆腐 ・いんげんのおかか和え	・鶏団子のトマトソース煮込み ・青菜のツナ和え	・炒り卵 ・オクラのおかか和え
昼	・いわしの梅煮(付: わら) ・大豆五目煮 ・かに風味入りゲティサラダ	・豆腐入りミートローフ ・牛蒡のピリ辛和え ・人参とレーズンのラペ	・鰯の照り焼(付: 人参) ・南瓜の煮物 ・ナムル	・中華丼の具(中華あんかけ) ・ビーフンの炒め ・野菜の甘辛漬	・ぶりみぞれ揚げ(付: キャベツ) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・金時豆	・ソース焼きそば ・かに風味焼売 ・三色和風ピクルス	・めばるの西京焼き(付: 人参) ・冬瓜のかに風味あんかけ ・いんげんの胡麻和え
夕	・肉団子の酢豚風 ・なすのマーボー風 ・中華風春雨	・たらのチーズ衣焼き(付: キャベツ) ・キャベツとバーコンのソテー ・切干大根パリパリ和え(加ニヤ)	・肉じゃが ・ハムカツ ・ほうれん草サラダ	・かれいと茄子のオロシ煮 ・和風鶏団子 ・春雨のだしポン酢サラダ	・豚肉と豆腐のすき焼き風煮 ・なすの中華炒め ・キャベツの和え物(おかか)	・鰯の塩焼き(付: 大根おろし) ・さつま揚げと糸昆布の炒め煮 ・青梗菜の磯和え	・鶏肉のトトチーズ焼(付: キャベツ) ・きのこのバター醤油炒め ・ごぼうサラダ

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	・野菜のつくね巻き ・かぼちゃのマヨサラダ	・赤魚の揚げ煮 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え	・野菜とベーコン洋風煮 ・カニカマサラダ	・かにかま入り炒り卵 ・ナムル	・鶏肉と大根の煮物 ・カリフラワーの土佐和え	・オムレツトマトソース ・キャベツのマヨサラダ	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・ほうれん草の煮浸し
昼	・豚バラ焼き肉(玉ねぎ入り) ・中華風白菜炒め ・切干大根のサラダ	・梅しそ巻(付: キャベツ) ・さといもの含め煮 ・みかんなます	・鶏つくね照焼(付: キャベツ) ・茄子うま煮 ・いんげんピーナツ和え	・ポークシンジャー(付: プロッコリー) ・きんぴらごぼう ・モロヘイヤとわらの醤油和え	・赤魚煮つけ ・さつまいもレモン煮 ・ひじき蒸し鶏サラダ	・麻婆豆腐 ・緑豆春雨チャプチエ ・菜の花の辛し和え	・アジ昆布煮(付: インゲン) ・鶏肉と大豆の味噌煮 ・春雨のだしポン酢サラダ
夕	・おでん ・もやしとインゲンの炒め煮 ・小松菜のお浸し	・若鶏のねぎ塩焼き(付: キャベツ) ・春雨と野菜の中華炒め ・青梗菜の中華和え	・白身魚のピカタ(付: キャベツ) ・ほうれん草のソテー ・ポテトサラダ	・白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付: キャベツ) ・きのこのバター醤油炒め ・青梗菜の磯和え	・牛丼(牛丼の具) ・がんもの含め煮 ・プロッコリーの胡麻和え	・白糸とうの味噌焼き(付: 人参) ・南瓜のそぼろあん ・いんげんのかに風味和え	・鶏むねの唐揚げ(付: キャベツ) ・茄子と玉ねぎのラタトゥイユ ・ハムマカロニサラダ

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	・キャベツの肉味噌炒め ・根菜サラダ	・ツナと豆腐の炒り卵 ・胡瓜とわかめの酢味噌和え	・ミートボールのトマト煮 ・ほうれん草サラダ	・肉じゃが ・インゲンの胡麻和え	・ハ幡巻き ・切干大根のサラダ	・プレーンオムレツ ・人参とレーズンのラペ	・めばる塩麹焼 ・里芋の胡麻味噌
昼	・ビーフカレー ・ジャーマンポテト ・野菜の甘辛漬	・メバル煮付け(付: キャベツ) ・マロニーと野菜の煮物 ・いんげんのおかか和え	・チンジャオロース ・かぶの和風あん ・おくらと玉ねぎの和え物	・マス旨塩焼(付: キャベツ) ・なすの揚げ浸し ・金時豆	・焼きナボリタン ・さつまいもレモン煮 ・プロッコリーの胡麻和え	・助宗たら煮付け(付: キャベツ) ・カリフラワーのかに風味あんかけ ・小松菜の磯和え	・八宝菜 ・なすのマーボー風 ・三色ナムル
夕	・さば味噌煮(付: キャベツ) ・筑前煮 ・カリフラワー甘酢	・豚肉の生姜焼き(付: キャベツ) ・さつまいもミルクバター ・かぼちゃのマヨサラダ	・たらのチーズ衣焼き(付: 人参) ・キャベツとバーコンのソテー ・青梗菜の中華和え	・照り焼ワッパー(付: プロッコリー) ・里芋の煮物 ・青梗菜の中華和え	・あじの味噌焼き(付: インゲン) ・じゃがいもコロッケ30g ・胡瓜とわかめの酢の物	・家常豆腐 ・ビーフンの炒め ・ひじき蒸し鶏サラダ	・赤魚の竜田揚げ(付: キャベツ) ・切干大根の炒め煮 ・オクラのおかか和え

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	・エビつみれと冬瓜の煮物 ・キャベツヒシラスの大葉和え	・大根とさつまいの煮物 ・インゲンのピーナツ和え	・野菜とベーコン洋風煮 ・かぼちゃのマヨサラダ	・白菜と厚揚げの豆乳煮 ・カニカマサラダ	・高野豆腐の卵とじ ・ほうれん草の煮浸し	・コーンクリーム煮 ・トマトソースのペンネ	
昼	・宗ハカレイの塩焼き(付: カリ) ・南瓜の煮物 ・菜の花の辛し和え	・肉団子の酢豚風 ・冬瓜のかに風味あんかけ ・キャベツの和え物(おかか)	・メバルの西京焼き(付: キャベツ) ・がんもの含め煮 ・三色和風ピクルス	・メンチカツ(付: キャベツ) ・なすの揚げ浸し ・みかんなます	・鰯の塩焼き(付: 大根おろし) ・蓮根のピリ辛炒め ・いんげんのおかか和え	・卵たっぷり親子丼の具 ・南瓜のそぼろあん ・ナムル	
夕	・豚肉と玉子の中華風炒め ・かに風味焼売 ・ハムマカロニサラダ	・鰯の照り焼(付: 人参) ・じゃが芋の炒め煮 ・小松菜のお浸し	・豚の角煮 ・大豆五目煮 ・ほうれん草白和え	・白身魚のチーズマッシュ(付: キャベツ) ・ポークビーンズ ・オクラのおかか和え	・キノコのトマト煮込み(付: プロッコリー) ・キャベツとバーコンのソテー ・ポテトサラダ	・白身魚フライ&牛肉入りコロッケ(付: インゲン) ・きのこのバター醤油炒め ・キャベツのマヨサラダ	