

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)			
				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：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・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 ・キャベツとシラスの大葉和え
夕				・豚肉の生姜焼き(付：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・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：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・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	・鰻の揚げ煮（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 ・ﾓﾏｲﾔとｶﾗｳの醤油和え	・プレーンオムレツ ・トマトソースのペンネ	・蓮根とちくわの照り煮 ・ブ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：ｶﾗｳ) ・大豆五目煮 ・かに風味ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ	・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	・鯖の照り焼(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：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・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	・たらのﾁｰｽﾞ 衣焼き(付：ｸﾞﾗｯﾁ) ・ｷﾔﾊﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのソテー ・切干大根ﾊﾘﾊﾘ和え(ｶﾅｶ)	・肉じゃが ・ハムカツ ・ほうれん草サラダ	・かれいと茄子のおろし煮 ・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 ・ｷﾔﾊﾞﾂの和え物(おかか)	・鯖の塩焼き(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	・鶏肉のﾄﾓﾄﾁｰｽﾞ 焼(付:ｼﾞｬｶﾞ) ・きのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ・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	・オムレツﾄﾓﾄソース ・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	・豚ﾊﾞﾗ焼き肉(玉ねぎ入り) ・中華風白菜炒め ・切干大根のサラダ	・梅しそ巻ﾌﾗｲ(付：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・さといもの含め煮 ・みかんなます	・鶏つくね照焼(付:ｶﾗｳ) ・茄子うま煮 ・いんげんピーナツ和え	・ポークジンジャー(付:ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ・きんぴらごぼう ・ﾓﾏｲﾔとｶﾗｳの醤油和え	・赤魚煮つけ ・さつま芋の旨煮 ・ひじき蒸し鶏サラダ	・麻婆豆腐 ・緑豆春雨チャプチェ ・菜の花の辛し和え	・ｱｼﾞ昆布煮(付：ｲﾝｹﾞﾝ) ・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：ｼﾞｬｶﾞ) ・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：ｸﾞﾗｯﾁ) ・ほうれん草のソテー ・ポテトサラダ	・白身魚ﾌﾗｲ&牛肉入ﾄﾓｯﾀ(付:ｷﾔﾊﾞ) ・きのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ・青梗菜の磯和え	・牛丼(牛丼の具) ・がんもの含め煮 ・ブロッコリーの胡麻和え	・白糸ｸﾜの味噌焼き(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:ｷﾔﾊﾞﾂ) ・茄子と玉ねぎのﾌﾗｯﾌﾟｲﾝ ・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	・八幡巻き ・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	・めばる塩麴焼 ・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	・ﾍﾞﾊﾞﾙ煮付け(付：ｷﾔﾊﾞ) ・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：ｶﾗｳ) ・なすの揚げ浸し ・金時豆	・焼きナポリタン ・さつまいもレモン煮 ・ブロッコリーの胡麻和え	・助宗たら煮付け(付:ｷﾔﾊﾞ) ・ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾅ風味あんかけ ・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:ｶﾗｳ) ・筑前煮 ・カリフラワー甘酢	・豚肉の生姜焼き(付:ｷﾔﾊﾞﾂ) ・さつま芋のｼﾙﾊﾞｰﾀｰ ・かに風味ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ	・たらのﾁｰｽﾞ 衣焼き(付：人参) ・ｷﾔﾊﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのソテー ・かぼちゃのマヨサラダ	・照り焼ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ（付:ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） ・里芋の煮物 ・青梗菜の中華和え	・あじの味噌焼き(付:ｲﾝｹﾞﾝ) ・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：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・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 ・キャベツとシラスの大葉和え	・大根とさつまあげの煮物 ・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	・宗八カレイの塩焼き(付:ｶﾗｳ) ・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 ・ｷﾔﾊﾞﾂの和え物(おかか)	・ﾍﾞﾊﾞﾙの西京焼き(付：ｷﾔﾊﾞ) ・がんもの含め煮 ・三色和風ピクルス	・メンチカツ(付：ｷﾔﾊﾞﾂ) ・なすの揚げ浸し ・みかんなます	・鯖の塩焼き(付：大根おろし) ・蓮根のﾋﾟﾘ辛炒め ・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	・鯖の照り焼(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	・白身魚のﾁｰｽﾞ ﾏｯｼｬ(付：ｸﾞﾗｯﾁ) ・ポークビーンズ ・オクラのおかか和え	・ｷﾝのﾄﾓ煮込み(付：ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ・ｷﾔﾊﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのソテー ・ポテトサラダ	・白身魚ﾌﾗｲ&牛肉入ﾄﾓｯﾀ(付:ｲﾝｹﾞ) ・きのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め ・キャベツのマヨサラダ	