

令和7年1月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁 かぼちゃ 白玉焼き
昼							ごはん みそ汁 クレイジーキン おひげ いんげんナムル 片栗
夕						ごはん みそ汁 かつ煮 サラダ	ごはん 和風スープ 魚のオイル焼き 春巻き らくわい野菜のソテー
朝	ごはん みそ汁 キャバツ ワインダー	ごはん みそ汁 しめじ 塩かき	ごはん みそ汁 大根 スクランブルエッグ	ごはん みそ汁 豆腐 野菜炒め	ごはん みそ汁 えのき チキンポレ	ごはん みそ汁 もやし ひじき煮	ごはん みそ汁 ねぎ オムレツ
昼	ごはん みそ汁 豚肉塩焼き サラダ ポテト フリソ	ごはん みそ汁 鶏のからあげ ほうろく草ソテー ジュース	ごはん みそ汁 枝豆ごはん さつおとん サラダ 片栗	ごはん みそ汁 ハヤシライス サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 わかめスープ 豚肉コチン 炒め サラダ フリソ	ごはん みそ汁 照り焼きチキン マカロニサラダ 片栗	ごはん みそ汁 ソース焼きそば 揚げキョーザ 片栗
夕	ごはん コンソメスープ ハンバーグ フライドポテト キャバツおかひマヨ	ごはん みそ汁 魚の西京焼き クリームコロッケ 白和え	ごはん みそ汁 味噌汁 わかめ かきあげ 酢の物	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の ピリ辛煮 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鶏の甘酢煮 里芋サラダ ゆでたまご	ごはん みそ汁 牛乳マヨネーズ マカロニサラダ 片栗	ごはん みそ汁 和風スープ ポークピカタ ハッシュポテト ピクルス
朝	ごはん みそ汁 里芋 しょうまい	ごはん みそ汁 玉ねぎ お天煮	ごはん みそ汁 じゃが芋 にら玉	ごはん みそ汁 白菜 ウィンナーコンソメ	ごはん みそ汁 ほうろく 煮物	ごはん みそ汁 たらこ きんぴら	ごはん みそ汁 豆腐 温泉たまご
昼	ごはん みそ汁 魚の塩焼き 肉はほろ煮 ポテト フリソ	ごはん みそ汁 和風スープ 魚の塩焼き マヨネーズ コロコロ ジュース	ごはん みそ汁 高菜のし 肉うどん サラダ 片栗	ごはん みそ汁 キーマカレー サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚汁 かきたま汁 サラダ フリソ	ごはん みそ汁 みそ汁 かきたま汁 ピナツ和え 片栗	ごはん みそ汁 豚の塩焼き サラダ 片栗
夕	ごはん 中華スープ 鶏のチリソース 金平れんこん 白菜おひたし	ごはん みそ汁 三色そばろし みそ汁 サラダ	ごはん みそ汁 中華スープ 青林鶏肉炒め 蒸し鶏 大根おろし	ごはん みそ汁 コンソメスープ わかめ かきたま煮 海藻サラダ	ごはん みそ汁 コンソメスープ チンのトマト煮 スミツク 温野菜 サラダ	ごはん みそ汁 和風スープ 肉じゃが いかフライ サラダ	ごはん みそ汁 けんちん汁 魚のたまご おひたし いんげんフライ おひたし
朝	ごはん みそ汁 ぶ ん赤しし	ごはん みそ汁 小松菜 がむも煮	ごはん みそ汁 かつお 木下ゆめ	ごはん みそ汁 キャバツ 焼魚	ごはん みそ汁 えのき 高野豆腐の佃煮	ごはん みそ汁 もやし ほうろく草	ごはん みそ汁 しめじ ねぎ玉
昼	ごはん みそ汁 わかめスープ サラダ ポテト フリソ	ごはん みそ汁 和風スープ 鶏の照り焼き コロコロ ジュース	ごはん みそ汁 バターライス ちゃんぽん 片栗	ごはん みそ汁 マーボー丼 中華スープ サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 すまし汁 すき焼き 温泉たまご フリソ	ごはん みそ汁 シックスフライ チリソース 片栗	ごはん みそ汁 鶏肉 おひたし コロコロ ジュース
夕	ごはん クリームスープ ささみチキンフライ アボリタン 木のりマヨネ	ごはん みそ汁 ピピンパル 中華スープ 温泉たまご サラダ	ごはん みそ汁 すまし汁 豆腐ハンバーグ 揚げいももち ゆで大根	ごはん みそ汁 コンソメスープ ポークチャップ ゆめ カリフラワー	ごはん みそ汁 豚汁 油揚げ チキン にんじん	ごはん みそ汁 和風スープ 手打ちそば 揚げいももち 酢の物	ごはん みそ汁 すまし汁 豚肉おろし ピリ辛 おひたし
朝	ごはん みそ汁 わかめ ピリ辛にんじやく	ごはん みそ汁 里芋 おやしき	ごはん みそ汁 大根 かきたま	ごはん みそ汁 ねぎ キャバツ	ごはん みそ汁 じゃが芋 ちくわ煮	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
昼	ごはん 和風スープ 肉野菜炒め 揚げにんじやく フリソ	ごはん みそ汁 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ スパゲティ ジュース	ごはん みそ汁 わかめ パプリカ 片栗	ごはん みそ汁 親子丼 和風スープ サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 中華スープ 豚肉炒め サラダ フリソ		
夕	ごはん コンソメスープ スコッチエッグ パプリカ わかめ	ごはん みそ汁 すまし汁 サバの味噌煮 塩おろし 浅漬	ごはん みそ汁 トマトスープ チキンパスタ マカロニ ブロッコリー	ごはん みそ汁 春雨スープ 豚肉レモンステーキ ポテト 小松菜	ごはん みそ汁 すまし汁 山椒焼き 里芋煮 白菜		