

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝			ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・人参)	ごはん ミートオムレツ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	ごはん かに玉 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)
昼			赤飯 おせち料理 雑煮(白味噌仕立て)	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮(すまし仕立て)	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け	ごはん 豚肉の和風炒め 松風焼き ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 絹揚げの煮物 れんこんとちくわの炒め生酢 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)
お			手作り福まんじゅう(白あん) 抹茶	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りババロア(ミルク金時風味)
タ			ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(白ねぎ・わかめ) いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん かれいの煮付け キャベツとウインナーの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 大豆とこんにゃくの煮物 チンゲン菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白菜)
日付	6	7	8	9	《2025年1月1日 お品書き》 ～ 朝食 ～ ・御飯 ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・さけの南部焼き ・味噌汁(あさり・白ねぎ) ～ 昼食 ～ ・赤飯 ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・はたて煮 ・穀の子 ・寿高野の煮物 ・伊達巻き ・絵馬蒲鉾 ・花三色 ・カニカマ ・六角里芋煮 ・昆布巻き ・黒豆煮 ・若桃の甘露煮 ・栗きんとん ・雑煮(もち麴・小松菜・人参・椎茸) 白味噌仕立て		
朝	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	ごはん ポテトミンチ巻き ブロッコリーと平天の塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)			
昼	ごはん さわらの生姜煮 ふろふき大根のなめ茸かけ ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 赤魚の柚庵焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉のプルコギ 鶏つみれ 白菜となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 切干大根と豚肉の煮物 胡瓜の酢の物			
お	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(栗あん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りオレンジシフォンカップケーキ			
タ	ごはん クリームチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 肉じゃが(豚肉) えびシューマイ キャベツとちりめんのわさび和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根とグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草のバンパンドレサラダ すまし汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) キャベツとツナのマリネ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝	1月11日(土)おやつ 手作りぜんざい 鏡開き 	1月15日(水)昼食 小正月 			ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜のピーナツ和え フルーツ(カットりんご) 味噌汁(えのき・しめじ)	ごはん 千草焼き チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
					ごはん 豚かつのおろしあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(小松菜・人参) パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん さばの味噌煮 大根といかの炒め物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	ごはん あじの照り焼き 昆布大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
					豆乳かすてら	手作りぜんざい(やわらか餅)	シルベース
					ごはん ホッケの塩麹焼き カニつみれの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・ほうれん草) いりこ風味 さくら漬け	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) キャベツと豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとニラの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(うまい菜・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 玉子焼き カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麺ナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)
昼	ポークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ふかしじゃがいも(コーン) カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	赤飯 銀ひらすの照り焼き れんこんと豚肉の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(ソーメン) いりこ風味 白菜のあっさり漬け	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(白菜・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー 洋なし缶のオレンジジュレ	ごはん さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(もやし・人参) きざみ高菜
お	手作りあんシュー(よもぎあん)	パウムクーヘン	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	いしやきいもと桃山	手作り紅茶パウンドケーキ
タ	ごはん 白身魚の煮付け やっこ(味噌ダレ) コールスローサラダ かきたま汁	ごはん いわしの山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーと油揚げの和え物 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	ごはん 鶏チリ(チリソース) チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) のり佃煮	ごはん 豚肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 もやしとちくわのパンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん さわらのごま味噌焼き 卵の花 大根とパプリカの和風ドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の煮物 キャベツといんげんの塩麹ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 回鍋肉 いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜と平天の香味和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 しろなとなめこの麦味噌和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	ごはん チキンピカタ いんげんと平天の和え物 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 コールスローサラダ 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 玉子焼き カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)
	ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) いりこ風味	さけフレーク丼 山芋とちくわの煮物 うまい菜のおから和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚の揚げ物(オーロラソース) 白菜と糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	大豆のチキンカレー キャベツとちくわの洋風お浸し みかん缶	ごはん ホッケのたれ焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 大根の白ごま和え	ごはん 赤魚の山椒焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	手作り酒まんじゅう	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りスイートポテト	おかしなバナナ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)
	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 やつこ(醤油) ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん おでん ピーマンと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん シロガネダラのソテー(オニオンソース) じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	ごはん 千草蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味	ごはん 豆乳鍋 れんこんとちくわの金平 マンゴー缶	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん ハムチーズピカタ うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) しろなのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん えびそばろ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	1月25日(土)夕食 豆乳鍋 	1月30日(木)昼食 イナムドゥチ 沖縄県郷土料理 
	ごはん かれいの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコーンのレモントレサラダ 味噌汁(もやし・えのき)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 手作り味付きごま豆腐 イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	豚丼 かぼちゃのミルク煮 味噌汁(絹揚げ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ		
	手作りおしろこ(あられ)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りあんシュー(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	新ドームケーキ(チョコ)		
	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 中華スープ(春雨) ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き じゃがいものそばろ煮 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(人参・しめじ) いりこ風味	ごはん さんまの生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根とパプリカの塩麴ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) 筍と昆布の煮物 コンソメスープ(ウインナー・セリ) マンゴー缶	ごはん あじの香味焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)		
						以前は鍋と言えば、寄せ鍋や水炊きが主流でしたが、今ではちゃんこやキムチ鍋など、鍋の種類も増えてきました。今月は豆乳鍋のご提供になります。豆乳はヘルシーでたんぱく質や鉄分が含まれています。優しい味の豆乳鍋をお楽しみください。	