

2025年

献立表



月

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	バターラ バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 切り干し大根 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 白菜と竹輪の 煮浸し インゲンの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 源平煮 漬物	七草粥 味噌汁 三色いなりの 煮物 昆布佃煮	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物
昼食	正月祝い膳	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 じゃが芋と 人参の炒め煮 白菜の 辛子和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 ツナの チリコンカン ぶどうムース	五目ご飯 清汁 吉野煮 筍と桜えびの 炒め物 青梗菜の お浸し	ご飯 清汁 西京焼 きんぴらごぼう 春雨サラダ	ビーフカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 里芋の含め煮 白菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ピーマン炒め ポテトサラダ
夕食	ご飯 味噌汁 茄子の山かけ 小松菜の 和え物 ごま豆腐	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝と ピーマンの 炒め物 果物	ご飯 たぬき汁 焼魚 南瓜の含煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 白身魚の 磯辺揚げ れんこんの 炒め物 オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 鯖のみりん 醤油漬 カリフラワーの あんかけ もずく酢	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 メマと白滝の 炒め物 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 粕漬 なすの揚げ浸し 青梗菜の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 春菊の白和え	ご飯 清汁 ブリ大根 ほうれん草の お浸し 果物

2025年

献立表



月

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや 漬物	食パン コーン ポタージュ ベーコン エッグ 果物	あずき粥 にしんの 甘露煮 ワトいなりの 煮物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 青梗菜の 煮浸し いんげんの 土佐和え 漬物	食パン 野菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 煮豆 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 なすと桜えびの 炒め物 青梗菜の ゆかり和え	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	散らし寿司 清汁 粕漬 里芋の 柚子風味煮 小松菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 かれいの南蛮漬 白滝の有馬煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 かぶの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 細切り昆布の 炒め物 小松菜の ゆかり和え	ポークカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖のマヨ 明太焼 カリフラワーの あんかけ 豆苗ともやしの 中華和え	焼きそば ワカメスープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご飯 ジュリアンスープ 魚のムニエル ビーフン炒め 南瓜サラダ
夕食	ご飯 清汁 鮭の塩だれ焼 いとこ煮 白菜の 辛子和え	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴら ごぼう 胡瓜と カニカマの 甘酢和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと 人参の胡麻和え 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 白菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 筍と桜えびの 炒め物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの 揚げ浸し とろろ汁	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 いかと大根の 煮付け 小松菜の 胡麻和え

2025年

献立表



	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 さんま 生姜煮 小松菜の 煮浸し 漬物	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 かんぴょうの 卵とじ 煮豆 漬物
昼食	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 あじフライ 細切り昆布の 炒め物 小松菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ 蓮根とキノコの 磯炒め おくらの 梅和え	ご飯 清汁 甘から 豚れんこん なすと桜えびの 炒め物 リンゴムース	ご飯 卵スープ 白身魚の 香草焼 さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 たぬき汁 焼魚 カリフラワーの あんかけ ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 キャベツの くるみ和え	チキンカレー コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 粕漬 里芋の柚子 風味煮 小松菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖のマヨ 明太焼 かぶの煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 コンソメスープ メンチカツ ビーフン炒め 大根サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 厚揚げの 土佐煮 春菊とトマトの おろし和え	照焼丼 清汁 里芋の 干草あんかけ 白菜の浅漬	ご飯 けんちん汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の わさび和え	ご飯 味噌汁 さわらの みりん醤油漬 うの花炒り キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 がんもの煮物 白菜の 胡麻和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 鮭のみそ焼 いとこ煮 青梗菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 焼魚 白滝の有馬煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 中華スープ 酢鶏 豆苗のナムル 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 ほうれん草の お浸し 果物	ご飯 味噌汁 煮魚 筑前煮 とろろ汁