



清里苑 2025年1月献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01	水 雑煮風 たけのこの含め煮 紅白なます ご飯 乳酸菌飲料	刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 春菊の白和え ご飯 すまし汁	16	木 魚肉ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	回鍋肉 れんごんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 吸物 バナナ	いか団子鍋風 かぶのそぼろあん オニオンサラダ ご飯
02	木 白身魚と豆腐のしんじょう ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 茶碗蒸し ご飯 いわしのつみれ汁	豚肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁	17	金 厚揚げの葱ダレ ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	あじの蒲焼き 里芋の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の甘酢炒め きのこの和風煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁
03	金 えび団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちらし寿司 肉じゃが なすの生姜醤油和え すまし汁 フルーツ(みかん)	ぶりの照り焼き 五目豆 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	18	土 ヘーコンと野菜のソテー キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豆腐の五目うま煮 春雨の炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	ビビンバ なすの土佐煮 おくらの中華和え 中華スープ
04	土 卵の花 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	親子煮 竹輪の甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 洋ナシ缶	豆腐ステーキ野菜あんかけ 里芋の白煮 白菜のサラダ ご飯 和風スープ	19	日 ウインナーと野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	鶏団子の味噌炒め 大根の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 かきたま汁	さばの塩焼き ミニコロッケ わかめの和え物 ご飯 味噌汁
05	日 ハムと野菜のガー炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の煮付け 厚揚げの葱ダレ おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	八宝菜 じゃが芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 中華スープ	20	月 竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ピーマンとキャベツの中華煮 いんげんのソテー 白菜のサラダ ご飯	海鮮と卵の中華炒め 麩と野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 中華スープ
06	月 炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	年明けうどん ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯(小) マンゴー缶	アジフライ きのこソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	21	火 厚揚げの煮物 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	木の葉丼 カリフラワーの中華煮 スナップえんどうのサラダ 味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げの炒め物 春雨サラダ ご飯 すまし汁
07	火 がんもの煮物 れんこんサラダ 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	いか団子と野菜の中華炒め 麩の卵とじ カリフラワーのごま和え ご飯 中華スープ	22	水 炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレーの幽庵焼き がんもの煮物 糖しほり大根 ご飯 鶏団子汁	豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁
08	水 ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	たらこのタルタル焼き 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁	豚肉のブルコギ 切干大根煮 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	23	木 ハムと野菜のガー炒め もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あんかけラーメン なすのさっぱり煮 キャベツの和え物 フルーツカクテル	厚揚げとツナの炒め物 焼き餃子 ひじきのサラダ ご飯 中華風かきたま汁
09	木 白はんぺんの煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ キャベツの炒め物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁	大豆ミートのハンバーグ ブロッコリーのソテー 人参サラダ ご飯 卵スープ	24	金 鶏団子の煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	メンチカツ 竹輪のきんぴら カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁	赤魚のムニエル・バター醤油 大豆のトマト煮 切干大根のサラダ ご飯 和風スープ
10	金 魚肉ソーセージと野菜のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	干草焼き 焼売 糖しほり大根 ご飯 味噌汁 バナナ	鶏肉の照り焼き じゃが芋のツナ煮 ピーマンのナムル ご飯 味噌汁	25	土 卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さわらのごま焼き かぼちゃの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころがし 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁
11	土 厚揚げの味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの塩麹焼き さつま揚げの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 豚汁	キーマカレー ミニコロッケ キャベツのサラダ 福神漬け	26	日 ジャーマンポテト ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	海鮮中華丼 春巻き 人参の白和え 中華スープ	豚肉のマッシュポテトソテー れんごんの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁
12	日 ヘーコンと野菜のトマト煮 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	肉豆腐 人参の金平 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	カレーの漬け焼き 根菜の煮物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁	27	月 高野豆腐の煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	さばの味噌煮 なすの生姜あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	和風ハンバーグ ピーマンソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁
13	月 ハムと野菜のソテー おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	えびピラフ じゃが芋のソテー スナップえんどうのサラダ コンソメスープ	鶏肉の香味ソースかけ 切干大根の中華煮 ブロッコリーのくるみおろし ご飯 味噌汁	28	火 竹輪のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉と大根の甘辛煮 じゃが芋のソテー チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	たらこのバターホーン酢かけ かぼちゃの洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 トマトと卵のスープ
14	火 高野豆腐の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	卵とじそば ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツとチーズのサラダ 白桃缶	ポークチャップ かぼちゃの洋風煮 ほうれん草のサラダ ご飯 コンソメスープ	29	水 ヘーコンと野菜のソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉と大豆のカレー れんごんの炒め物 おくらのサラダ らっきょう みかん缶	えびカツ 豆腐のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁
15	水 スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の塩昆布炒め なすの煮びたし 白菜のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	さわらのみぞれ煮 きんぴらごぼう おからと柴漬けのサラダ ご飯 和風スープ	30	木 厚揚げの葱ダレ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじの焼き浸し きくらげの卵とじ スナップえんどうとチーズのサラダ ご飯 すまし汁	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁
				31	金 ウインナーと野菜のソテー もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	きのこツナの和風スパゲティ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 中華スープ	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

HAPPY NEW YEAR!
2025

