



清里苑

2026年1月献立表

(7ヵ)



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
01 木	雑煮風 糸昆布煮 紅白なます ご飯	和身(ミキサー)ソテーはすき焼肉 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 なすの生妻醤油和え すまし汁	16 金	厚揚げの葱タレ カツラワーのピリ辛和え ご飯 味噌汁 加ゆレタス・グリン	たらこのにじり カレー炒め きのこの洋風煮 ホテトサウダ ロールパン 卵スー	鶏肉の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 海藻サラダ ホターージュスー	592 kcal 食塩 2.1g
02 金	白身魚のしんじょう ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	大ぶら盛りの合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 鶏団子汁	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	17 土	炒り卵 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	ヒシソバ なすのあんかけ オニオンサラダ 中華スー	581 kcal 食塩 2.2g
03 土	ひじきのそぼろ煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	ちらし寿司 肉じゃが チンゲン菜のサラダ すまし汁 フルーツ(みかん)	ぶりの照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	18 日	カツネと野菜の揚げ炒め フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 加ゆレタス・グリン	鶏肉の味噌炒め 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 和風スー	さばのごま焼き 大豆の煮物 おくら和風マヨ和え ご飯 味噌汁	559 kcal 食塩 2.4g
04 日	ハナと野菜の洋風煮 キヤバツのゆかり和え 味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉の味噌漬け焼き 麩と野菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スー	豆腐(そけ)に風味あんかけ なすの土佐煮 小松菜の辛子和え ご飯 豚汁	19 月	豚肉・セブと野菜の揚げ 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	干草焼き じゃが芋のそぼろ煮 わかめのサラダ ご飯 豚汁	カレイの煮付け 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎのゆかり和え 味噌汁	549 kcal 食塩 2.8g
05 月	卵の花 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	大豆の煮物 香菜的和え物 かきたま汁	海鮮中華炒め 香きき カツラワーの甘酢和え ご飯 中華スー	20 火	卵の花 なすのボン酢和え ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 すまし汁	高野豆腐の卵とじ 玉ねぎのゆかり和え 味噌汁	451 kcal 食塩 3.0g
06 火	カツネと野菜の揚げ 春雨の中華和え 味噌汁 乳酸菌飲料	年明けうどん きんぴらごぼう かぼちゃとチキンの揚げ フルーツ(パイナップル)	鶏肉の塩昆布炒め 里芋の味噌かけ フロッコリーの和え物 ご飯 和風スー	21 水	ハナと野菜のトマト煮 豆サラダ ご飯 コンソメスー 乳酸菌飲料	豆腐のそぼろあん チンゲン菜のなめ煮和え ご飯 味噌汁	豚肉のオイスター炒め かぼちゃの中華煮 もやしのピリ辛和え ご飯 ホターージュスー	562 kcal 食塩 1.9g
07 水	かんもの煮物 なすのおかか和え 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉の唐揚げ かぶの生妻あんかけ 黒豆もやしのゆかり和え すまし汁	さばのカレームニエル きのこのソテー ひじきと豆のサラダ ご飯 ホターージュスー	22 木	ホトウ カツネと野菜の中華和え 味噌汁 漬物	にゅう麺 ビーソンの炒め物 きらすサラダ フルーツ(みかん)	厚揚げとかぶの味噌煮 豚レバーの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 すまし汁	485 kcal 食塩 2.4g
08 木	ハムステーキ 人参サラダ 味噌汁 漬物	鶏肉の唐揚げ かぶの生妻あんかけ 黒豆もやしのゆかり和え すまし汁	炒り豆腐 ビーソンの和風煮 玉ねぎの和え物 ご飯 かきたま味噌汁	23 金	ミートボール 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 加ゆレタス・グリン	豚肉のオニオンソース れんごんの煮物 黒豆もやしのナムル 味噌汁 和風スー	かんの煮物 ほうれん草の煮物 フロッコリーのサラダ 味噌汁	554 kcal 食塩 3.0g
09 金	えび団子と野菜のカレー煮 海藻サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	和風あんかけ玉子焼き 春雨の炒め物 チンゲン菜のナムル 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚丼 なすのそぼろ煮 大根とチキンの和え物 すまし汁	24 土	厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え 卵雑炊 味噌汁 乳酸菌飲料	さわらのカレー風味あんかけ ホテトフライ 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏と大根の煮物 キヤバツのサラダ ホターージュスー	584 kcal 食塩 2.1g
10 土	高野豆腐の煮物 おくら和風マヨ和え 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	あじの蒲焼き じゃが芋の煮物 糖しほり大根 いか団子汁	鶏肉と根菜の甘辛煮 いんげんのソテー もやしのピリ辛和え 味噌汁	25 日	炒り卵 人参サラダ 味噌汁 加ゆレタス・グリン	豆腐の五目うま煮 なすの炒め物 黒豆もやしのナムル 味噌汁	中華風炊き込みご飯 ひじきと大豆の煮物 さつま芋のサラダ 中華スー	591 kcal 食塩 2.3g
11 日	炒り卵 白菜のサラダ 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	回鍋肉 小松菜の中華煮 切干大根の和え物 中華スー	赤魚のニリハ・醤油 ひじきの煮物 きらすサラダ 味噌汁	26 月	高野豆腐の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 漬物	高野豆腐の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 加ゆレタス・グリン	照り焼きハンバーグ ビーソンのソテー 春雨サラダ ご飯 かきたま味噌汁	564 kcal 食塩 3.5g
12 月	竹輪のソテー スパゲッティのサラダ 味噌汁 漬物	シーフードカレーライス ビーソンのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け カレー・グリン	鶏肉の生妻醤油炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	27 火	厚揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	厚揚げの味噌かけ いんげんの和え物 コンソメスー 味噌汁	白身魚のフライ 里芋の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 ホターージュスー	489 kcal 食塩 2.2g
13 火	大豆と野菜のトマト煮 なすの和え物 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレーの甘酢照り焼き 鶏レバーの味噌煮 人参の白和え のっぺい汁	カツの卵とじ きのこの和風炒め 大根のゆかり和え 味噌汁	28 水	目玉焼き フロッコリーのサラダ 味噌汁 コンソメスー 乳酸菌飲料	厚揚げの味噌かけ いんげんの和え物 コンソメスー 味噌汁	チキンカレーライス チンゲン菜のソテー 大根サラダ 福神漬け	575 kcal 食塩 2.9g
14 水	スラッソールエッ ちやしのサラダ コンソメスー 漬物 乳酸菌飲料	味噌ソーメン さつま芋の煮物 わかめとチキンの和え物 フルーツ(黄桃缶)	焼売 ほうれん草のおかか和え 中華スー	29 木	カツネと野菜の揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁 加ゆレタス・グリン	豆腐と野菜のそぼろあん ミニコロッケ 玉ねぎのボン酢和え 味噌汁	豚肉のブルコギ さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 ホターージュスー	586 kcal 食塩 2.9g
15 木	ハナと野菜の揚げ スラッソールエッ ご飯 味噌汁 漬物	豚肉と白菜のうま煮 れんごんさんひら 春菊のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	さわらの野菜あんかけ かんもの煮物 いんげんのサラダ 味噌汁	30 金	カツネと野菜の揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁 加ゆレタス・グリン	鶏と野菜の煮物 麩と野菜の煮物 ほうれん草とチキンの和え物 フルーツ(バナナ)	ぶりの漬付け焼き なすの生妻あんかけ もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	535 kcal 食塩 2.2g
31 土								

*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

