

常食 献立だより 2025年1月 ◇月～土◇



| 日付 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 屋 | <p>《2025年1月1日 お品書き》 【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肴頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・はたて煮 ・数の子・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 <p>～ 昼食</p>  | | | | | | <p>1月11日(土) おやつ 『ぜんざい』 鏡開き</p>  |
| お | | | | | | | |
| 日付 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 屋 | 御飯 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) | 御飯 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) | 御飯 豚肉のブルコギ風 鶏つみれ 白菜となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) | 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 | 御飯 とんかつ(おろしあん) 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 | | |
| お | マドレーヌ E:490kcal 蛋白:20.6g 脂質:13.3g 食塩:2.06g | あんシュー(栗あん) E:483kcal 蛋白:26.5g 脂質:10.6g 食塩:2.49g | ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:546kcal 蛋白:23.5g 脂質:19.2g 食塩:2.20g | オレンジシフォンカップケーキ E:533kcal 蛋白:17.1g 脂質:9.7g 食塩:4.34g | 豆乳かすてら E:571kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.0g 食塩:2.27g | | |
| 日付 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 屋 | ポークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天(あんずソース) | 御飯 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 | 御飯 合鴨スモークスライス 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(花麩)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 | | |
| お | あんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | パウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g | 栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g | 柿ミックスゼリー E:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g | 黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | | |
| 日付 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 屋 | 御飯 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 山羊とちくわの煮物 うまい菜のおから和え 味噌汁(キャベツ・大根葉) | 御飯 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 | 海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 大根の白ごま和え | | |
| お | 酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g | ふんわりロールケーキ(黒糖) E:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g | スイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g | おかしなバナナ E:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g | あんシュー(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | | |
| 日付 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 屋 | 御飯 かわいい味噌粕煮 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) | 御飯 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ドレサラダ 味噌汁(もやし・えのき) | 御飯 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) 色寒天(パイン缶添え) | | |
| お | チョコスクッキー E:510kcal 蛋白:30.2g 脂質:15.1g 食塩:1.82g | キャラメルマドレーヌ E:474kcal 蛋白:25.2g 脂質:9.6g 食塩:2.32g | あんシュー(こしあん) E:489kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.4g 食塩:3.97g | ふんわりロールケーキ(ミルク) E:492kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.4g 食塩:2.41g | ドームケーキ(チョコ) E:590kcal 蛋白:20.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g | | |
| 日付 | | | | | | | |
| 屋 | | | | | | <p>1月30日(木) 昼食 『イナムドゥチ』 沖縄県郷土料理</p>  <p>イナムドゥチは沖縄の郷土料理の汁物で、イナ(猪)、ムドゥチ(もどき)という意味があります。昔は、猪の肉が使われていましたが、次第に豚肉を使うようになったそうです。豚肉以外にも油揚げや平天なども加え、味噌風味の味付けになっています。沖縄ではおめでたい日に食べられているそうです。</p> | |
| お | | | | | | | |