

住宅型有料老人ホーム 花時計

献立表

令和7年1月1日～1月31日



12月/1月

週間献立表



	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)大晦日	1月1日(水)元旦	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 千ゲン菜の炒め物 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き もやしとちくわのソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 厚揚げの味噌炒め ツナ和え たいみそ	ごはん 味噌汁 伊達巻 うま煮 黒豆	ごはん 味噌汁 つみれの煮物 納豆 もやしのさっぱり和え	ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 ポイルウインナー ふりかけ	ごはん 味噌汁 麩の卵とじ とろろ芋 漬物
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの漬焼き さつま芋と大豆の甘辛煮 マヨネース和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズカレー焼 ふきのとほろ煮 アスパラサラダ	年越しそば マリネ フルーツポンチ	赤飯 すまし汁 西京焼き 茶碗蒸し 甘露煮	ごはん 味噌汁 たらこの五目あんかけ 揚げなす パプリカサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のおぎ塩炒め 白菜とエビボールの煮物 ピーマンとオクラのサラダ	ごはん 味噌汁 ますのバター焼 大豆煮 ピーナツ和え
夕食	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ スパゲティソテー 和え物	ごはん 味噌汁 メバルの生姜煮 南瓜の含め煮 もずく酢	ごはん 味噌汁 マトウダイのムニエル 春雨の三色和え 茄子のお浸し	ごはん 味噌汁 ミートローフ 金平ごぼう 紅白なます	ごはん 味噌汁 鶏肉のハーフ焼 れんこんと昆布の煮物 お浸し	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け 大根と厚揚げの照り煮 千ゲン菜のドレッシング和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ
日計	1264kcal 塩分 :6.7g	1264kcal 塩分 :7.2g	1264kcal 塩分 :6.4g	1264kcal 塩分 :7.3g	1264kcal 塩分 :7.0g	1264kcal 塩分 :7.3g	1264kcal 塩分 :7.6g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表



	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜と肉団子のあんかけ煮 豆腐しゅうまい 漬物	ごはん 味噌汁 彩り野菜のつみれ煮 納豆 梅肉和え	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 もやしの香味炒め とろろ芋	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ ベーコンと小松菜のソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 塩焼き がんもと冬瓜の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜の花と油揚げの煮浸し たいみど	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 野菜とちくわの炒め物 しそ昆布
昼食	ごはん 味噌汁 ほっけの南部焼 筑前煮 おかか和え	麻婆丼 春雨スープ えび蒸し餃子 フルーツヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろしあんかけ 南瓜のカレー炒め カラフルサラダ	ごはん すまし汁 ますの粕焼 茄子の田楽 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲンサイのクリーム煮 ツナ胡瓜和え	ごはん 味噌汁 塩ラーメン 野菜と豆腐のふんわり焼き カリフラワーとコンの中華和え	ごはん 味噌汁 きのこスープ ロールキャベツ さつまいものバターしょうゆ煮 ピーナツ和え
夕食	ごはん 味噌汁 豚バラと大根の煮物 金平ごぼう 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬焼 切り大根煮 春菊のからし許味噌和え	ごはん 味噌汁 ソイのみりん焼き 切り昆布の煮物 キャベツのポン酢和え	ごはん 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ごぼうのうま煮 中華風冷奴	ごはん 味噌汁 カレイの生姜煮 大根の甘辛みそ焼 モロヘイヤとオクラのお浸し	ごはん 味噌汁 クリーミーコロッケ ふきのベーコン炒め ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き ひじきの煮物 千切長芋
日計	2264kcal-1410kcal 塩分 :7.7g	2264kcal-1527kcal 塩分 :6.9g	2264kcal-1422kcal 塩分 :7.0g	2264kcal-1426kcal 塩分 :7.8g	2264kcal-1396kcal 塩分 :7.8g	2264kcal-1428kcal 塩分 :7.8g	2264kcal-1422kcal 塩分 :7.2g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表



	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 スナッパエンドウのソテー 漬物	ごはん 味噌汁 がんも煮 納豆 ゆかり和え	ごはん 味噌汁 厚焼卵 もやしとウィンナーの炒め物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 つくお焼 アスパラとベーコンのソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 なすと厚揚げの味噌炒め しゅうまい 梅干し	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょうの煮物 にしん甘露煮 たいみど	ごはん 味噌汁 塩焼き チンゲン菜と厚揚げの煮浸し 漬物
昼食	ごはん 味噌汁 メバルの塩焼 里芋のどぼろ煮 かに風味和え	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 なすのきのこあんかけ 大根サラダ	ごはん 味噌汁 あじのみりん焼き 白菜とさつまいもの煮物 ピーナツ和え	シーフードカレー コンソメスープ 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 大根のどぼろあんかけ 海藻サラダ	ごはん 味噌汁 焼き込みご飯 味噌汁 キャベツのナムル フルーツ缶	ごはん 味噌汁 塩焼き ソイの山椒焼き 金平ごぼう わさび和え
夕食	ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ れんこんと切り昆布の煮物 フロッコリーのドレッシング和え	ごはん 味噌汁 かれのい煮付け 生揚げとじゃが芋の煮め煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 ゆでキャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけのごま漬付け焼き ひじき炒め 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 南瓜のバター煮 ナムル	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 もやしの塩炒め カリフラワーのゆかり和え	ごはん 味噌汁 旬菜卵焼き 春雨炒め おかか和え
日計	2265kcal-1382kcal 塩分 :7.2g	2265kcal-1432kcal 塩分 :7.4g	2265kcal-1464kcal 塩分 :7.3g	2265kcal-1458kcal 塩分 :6.9g	2265kcal-1480kcal 塩分 :8.3g	2265kcal-1449kcal 塩分 :7.5g	2265kcal-1409kcal 塩分 :8.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



週間献立表



	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 冬瓜と鶏むね肉のあんかけ煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼 菜の花の煮浸し のり佃煮	ごはん 味噌汁 野菜炒め 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 もやしのソース炒め 梅干し	ごはん 味噌汁 生揚げのあんかけ煮 とろろ芋 佃煮	ごはん 味噌汁 かにかま卵ロール アロゴトとベーコンの炒め物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 塩焼き かぶとエビボールの煮物 煮物
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 なすのボン酢かけ	ごはん 清し汁 フリのゆず香焼 ふきの油炒め 酢味噌かけ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 海老餃子 甘酢和え	けんちんうどん キャベツの酢の物 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 親子煮 じゃが芋のコンソメソテー 中華和え	ごはん 味噌汁 赤魚のムニエル 切り昆布の煮物 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の醤油マヨ焼き いんげんときくらげ炒め なめ菜和え
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん漬焼 ひじきの炒り煮 ミモザサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリックソテー さつまいものしモン煮 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 さわらの南蛮漬焼 筑前煮 がらがらのごま味噌サラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ和風ソース ジャーマンポテト 小松菜と人参の和え物	ごはん 清し汁 ほっけの蒲焼風 なすの味噌炒め 菜の花サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 南瓜のきのこあんかけ ごま和え	ごはん 味噌汁 あじの香味焼 大根の煮物 もやしと黒ごまのナムル
日計	2265~1492kcal 塩分 7.2g	2265~1459kcal 塩分 8.1g	2265~1446kcal 塩分 7.7g	2265~1421kcal 塩分 8.4g	2265~1423kcal 塩分 8.3g	2265~1449kcal 塩分 8.6g	2265~1481kcal 塩分 7.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



1月2月

週間献立表



	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 つくねの照り焼き 里芋の煮ころがし のり佃煮	ごはん 味噌汁 いわしの甘露煮 厚揚げのさっと煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ 肉じゃが 漬物	ごはん 味噌汁 肉詰め程荷の煮物 野菜炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 塩焼き いんげんのソテー 金時煮豆	ごはん 味噌汁 納豆 ふんわりしんじょの煮物 もやしのおびボン酢和え	ごはん 味噌汁 炒り卵 豆腐しょうまい 梅干し
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉ときのこのバター醤油炒め 切干大根の炒り煮 和な南瓜のサラダ	菜飯ごはん 味噌汁 たらのごまマヨ焼き 炒り豆腐 なめ菜和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 もやしとちくわのソテー アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 ぞいの粕漬焼き 大根のかにあん 春菊の青じそあえ	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぶのツナ煮 チンゲン菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 かきたまにゅうめん 大根の梅和え フルーチェ	ごはん 味噌汁 あじの生姜焼き 筑前煮 しらすおろし
夕食	ごはん 味噌汁 煮魚 金平ごぼう 竹輪といんげんの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 ハーフグリルチキン さつまいものオレンジ煮 煮浸し	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 がんもとふきの煮物 長芋のボン酢かけ	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ なめ菜和え	ごはん 中華スープ かに玉 大根の煮物 蒸し茄子	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 大豆煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 南瓜の含め煮 カニマヨサラダ
日計	2265~1443kcal 塩分 8.3g	2265~1486kcal 塩分 7.0g	2265~1488kcal 塩分 7.5g	2265~1439kcal 塩分 7.6g	2265~1386kcal 塩分 8.4g	2265~1439kcal 塩分 7.1g	2265~1492kcal 塩分 8.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First