

2025

献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	明けましておめでとうございます！ 三郷ケアセンターの栄養科です。 本年も美味しい料理を提供できるよう、 栄養科一丸となって励んでまいります。 今月はイベント食として七草メニュー、 ご当地の冬料理WEEKをご用意しています。 皆さんの出身地のお食事が出るかも しれないです。 是非楽しみにしててください！					1月4日
昼食						ゆかりごはん 味噌汁 サバの照り焼き 里芋とイカの煮付け みかん缶
3時 おやつ						ツナマヨ蒸しパン 麦茶
日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
昼食	豚丼 味噌汁 れんこん金平 パイん缶	【七草メニュー】 七草粥/すまし汁 赤魚の ねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 ひじきと豆のサラダ	グリーンピースごはん すまし汁 たらこ入り卵焼き いんげんの炒め物 苺ムース	【デ 他外】 A.ごはん B.パン ミルクスープ ポークビーンズ スパゲティサラダ みかん缶	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーの 香り炒め みかん缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしソテー キャベツサラダ
3時 おやつ	あずき寒天 緑茶	黒ごま蒸しパン 麦茶	バイクドポテト ほうじ茶	クリームサンド 紅茶	黒糖パンケーキ 麦茶	【鏡開きおやつ】 玄米茶
日付	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
昼食	中華丼 わかめスープ 春菊の甘辛炒め 春雨サラダ	二色丼 すまし汁 豆腐田楽 みかん缶	しそ昆布ごはん 味噌汁 サバの塩焼き さつま揚げの 生姜炒め 黄桃缶	【デ 他外】 A.ごはん B.パン コンソメスープ チキンクリームシチュー 青菜のマスタード炒め ごぼうサラダ	【福岡県郷土料理】 ごはん すまし汁 にぐい じゃが芋の明太子炒め あちゃら漬	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き 大豆と桜エビの甘辛煮 竹輪とキャベツの 梅和え
3時 おやつ	チーズ蒸しパン 麦茶	饅頭 緑茶	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	ベジたべる 緑茶	【福岡県銘菓】	カフェオレムース ほうじ茶
日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
昼食	チキンカレー コンソメスープ ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ	ふりかけごはん すまし汁 サバの味噌煮 ぜんまいの煮物 黄桃缶	麻婆丼 中華スープ つくねと白菜の煮物 パイん缶	【デ 他外】 A.ごはん B.パン チキンポトフ 蓮根の オリーブ炒め キャベツサラダ	麦飯 すまし汁 鶏肉のたらこマヨ焼き 揚げなすの カニ風あんかけ とろろ	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 和風ビーフン炒め チンゲン菜の ゆずドレッシング和え
3時 おやつ	エクレア 紅茶	ぶどうゼリー ほうじ茶	抹茶パンケーキ 麦茶	メンチカツ ほうじ茶	小倉蒸しパン 麦茶	人形焼き 緑茶
日付	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
	【ご当地冬料理WEEK】					
昼食	【埼玉県】 ごはん/味噌汁 ★しもつかれ★ 厚揚げの炒め物 ★ねぎぬた★	【岩手県】 ★あんかけうどん★ ★チンゲン菜の くるみ和え★ 黄桃缶	【三重県】 ごはん/すまし汁 ★魚のすき焼き★ れんこん金平 ★ちゃつ★	【山形県】 A.ごはん B.パン すまし汁/★芋煮★ 春菊の味噌炒め ★白菜のふすべ漬け風★	【新潟県】 ★佐渡ブリカツ丼★ ★岩のりの ポテトサラダ★ 味噌汁/みかん缶	
3時 おやつ	きなこミルク寒天 緑茶	ゆず味噌蒸しパン 麦茶	シュークリーム 紅茶	レーズンパンケーキ 麦茶	オレンジゼリー ほうじ茶	