

2025 1月 今月の献立表



カロリーは普通食の昼食とおやつ合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
あけましておめでとうございます 本年もたくさんの笑顔に出会えますように！ 			1	2	3	4 (754kcal)
← 年始休業日 →						
新年お祝御膳						
赤飯 赤だし 鶏の袖庵焼 黒豆 炊合わせ ほうれん草酢味噌和え みかん りんご ミニたい焼き						
5	6 (655kcal)	7 (683kcal)	8 (729kcal)	9 (642kcal)	10 (772kcal)	11 (673kcal)
	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の含め煮 なめ茸和え 味噌汁 バナナ 人参蒸しパン 玄米茶	鶏めし かぶらのゆず味噌 ほうれん草ピーナツ和え 清汁 みかん スイスロール	ご飯 豚の生姜焼き 汁ピーマン ポテトサラダ 粕汁 黄桃缶 黒糖まんじゅう	ご飯 タラの味噌マヨ焼 厚揚げの煮物 菜の花辛し和え 味噌汁 マンゴー バームクーヘン	ご飯 鶏のチリソースかけ 根菜煮 春雨サラダ 味噌汁 牛乳寒天 フチケーキ	チキンカレー ほうれん草スクランブル コールスローサラダ 福神漬 バナナ フッセ
	12	13 (606kcal)	14 (692kcal)	15 (598kcal)	16 (654kcal)	17 (733kcal)
	おにぎり 味噌ラーメン 茄子の煮浸し 菜の花辛し和え みかん缶 薄皮ピーナツパン	松花堂弁当 香りご飯 白和え 鶏の照り焼き かんもの煮合わせ かきたま汁 みかん バナナ しっとり饅頭	ご飯 鯖の竜田揚げ 汁ピーマン 柚子酢和え 味噌汁 マンゴー フルーチェ	ご飯 豚肉の焼肉炒め 生姜煮 カリフラワー和え物 白味噌汁 バナナ バナナカステラ 玄米茶	ご飯 グリルチキン 炒り豆腐 ほうれん草胡麻和え コンソメスープ 黄桃缶 和のパンケーキ	ご飯 タラのフライ タルタルソース ひじき煮 和風サラダ 味噌汁 みかん メイプルケーキ
	19	20 (609kcal)	21 (757kcal)	22 (658kcal)	23 (621kcal)	24 (712kcal)
	鮭寿司 炊き合わせ コールスローサラダ 清汁 りんご ロールケーキ	ご飯 チキン味噌カツ ピーマンの甘辛煮 カニスパサラダ ジンジャースープ いちごミルクスムース 薄皮ミニ白あんパン	カレンダー作り ご飯 鯖の焼き浸し 金平れんこん 小松菜ピーナツ和え 味噌汁 みかん 抹茶パンケーキ	カレンダー作り ハヤシライス ほうれん草のソテー マカロニサラダ 福神漬 マンゴー カスタードワッフル	新年会 松花堂弁当 炊き込みご飯 鶏のおろし酢かけ 炊き合わせ 味噌汁 もやしと胡瓜の酢の物 バナナ みかん 上用まんじゅう	ご飯 ミートローフ 薩摩芋のレモン煮 キャベツ柚子マリネ ミネストローネスープ みかん缶 紅茶ゼリー
	26	27 (610kcal)	28 (643kcal)	29 (673kcal)	30 (613kcal)	31 (634kcal)
	ご飯 鱈の甘酢野菜あん 切干大根煮 ごぼうごまサラダ 粕汁 みかん チーズ蒸しパン	ご飯 鶏の塩麹焼き ひじきの炒り煮 フロッキーサラダ 味噌汁 マンゴー エクレア 紅茶	おにぎり 肉細うどん 炒り豆腐 南瓜サラダ 黄桃缶 薄皮ミニクリームパン	ご飯 焼き鯖おろしポン酢 ごぼうの炒め煮 ゆず浸し 味噌汁 バナナ コーヒー蒸しパン	ご飯 豚の山椒煮 高野の卵とし フロッキー和え物 味噌汁 パイン缶 イチゴスペシャル	

***ご利用者様 募集中!!** ティケアの新規利用や体験利用、見学等随時受け付けております。
 介護老人保健施設 ふぁみりい Tel 084-960-0300 担当 佐藤