

藤の木学園 2025年 1月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 雑煮(みそ仕立て) ごまめ(製品) 煮豆(お多福豆) ひとくちにしん(昆布巻き) みかんT 昼基 ごはん ぶりの照焼 紅白なますT 花麩のすまし汁T いちご 夕基 ハヤシライスT にんじんラベ さつまいもとリンゴの味噌煮T	2 朝基 雑煮(すまし仕立て)T かまぼこ2枚 伊達巻き卵1個 たたきごぼう みかんT 昼基 ごはん 松風焼き ほうれん草のごま和え(添) かぼちゃのいとこ煮 間 牛乳 夕基 ごはん カツレツ(ミラノ風) 粕汁 黒豆	3 朝基 ロールパン チーズ(6p) キャベツのケチャップソテー 牛乳 マンゴー 昼基 ごはん えびかに玉 蒸焼き餃子 夕基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 じゃがいものカレーソテー のっぺい汁T	4 朝基 ごはん みそ汁(人參・たまねぎ) 納豆F 焼きさつまいも 昼基 中華丼 わかめスープ みかんT 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鶏肉の中華煮 切り干し大根とひじきのサラダ りんごゼリー	5 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム たっぷり野菜のスープ煮 牛乳 昼基 パイナップル 五目チャーハン かぼちゃのクリームスープ 間 ヨーグルト 夕基 牛乳 麦ごはん(100)T 鮭のホイル焼き 肉じゃが(小鉢) グレープゼリー
6 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 小松菜と卵の炒め物 昼基 ごはん(小) お好み焼きF かぶのそぼろあんかけ 間 牛乳T 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 卵とブロッコリーサラダ ヨーグルト(いちご)	7 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 酢鶏 ポテトサラダ 間 牛乳T 夕基 七草がゆ かれの煮付け 里芋とかぶのそぼろ煮 りんご 1/8カット2個	8 朝基 チョコツイストパン チーズ スクランブルエッグF 牛乳T キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜と揚げのナムルT 夕基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー 卵の花の炒り煮 ももヨーグルト	9 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 里芋と根菜の煮物 間 牛乳T 夕基 わかめごはん ぶり大根 オクラ納豆 けんちん汁	10 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 炒り卵と野菜の炒めもの 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの辛子マヨ和え 夕基 ごはん 鶏肉のピカタ もやしとニラのソテー マメストローネ	11 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・たまねぎ)T 厚焼きたまご 昼基 しょうゆラーメン 大根サラダ 間 ぼんかん のむヨーグルトT 夕基 麦ごはん(100)T さばのプロバンス風 パンプキンサラダ 金時豆の甘煮	12 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳T もも 昼基 豚丼 赤だし(とうふ・えのき) もずくの酢の物 夕基 ごはん 飛鳥鍋風 ピーマンと卵のソテー ヨーグルト
13 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) しろなの卵とじ 昼基 豆腐ステーキそぼろかけF キャベツのごま酢 間 牛乳T 夕基 ごはん 手作りコロッケ(ポテト) にんじんシリシリサラダ ミネストローネ	14 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢あん 春雨サラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん チンジャオロース 白和え 小松菜納豆	15 朝基 レーズン・イエローパン 白菜のクリームスープ 牛乳 みかん1/2 昼基 ごはん チリコンカン風 コールスローサラダ 間 フルーツ杏仁 夕基 炊き込みごはんT 赤魚の塩焼き 水菜のおかかびたし 豚汁	16 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 卵の流し焼き(しらす) 昼基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F 間 マカロニサラダ 夕基 牛乳T ごはん エビチリ 蒸ししゅうまい れんこんのきんぴら	17 朝基 ロールパン マーガリン コーンスープT バナナ(1/2本) 牛乳T 昼基 ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根のはりはり漬け 間 南瓜のそぼろあんかけ 夕基 麦ごはん(100)T すき焼き風煮T ブロッコリーのコーンサラダ ヨーグルト	18 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 卵とじ(水菜・生揚げ) 昼基 チキンライス 南瓜の田舎スープ ヨーグルト 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん たらのオーロラソース包み焼き じゃがいものカレーソテー トマトと水菜のサラダ	19 朝基 トースト(2枚) マーガリン 野菜とウインナーのソテー 牛乳 昼基 パイナップル ロールパン 間 ベスカートレスパグティ 夕基 コールスローサラダ 誕生日メニュー カツカレーライス さつまいもコロコロサラダ プリン
20 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) ほうれん草ときのこのソテー 昼基 ごはん さわらのねぎみそ焼き 里芋と根菜の煮物 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T 豚ばら大根 小松菜のナムル マンゴーヨーグルト	21 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) かわりきんぴら 昼基 ごはん チャプチェ 酢の物(大根) 間 牛乳T 夕基 ごはん 鶏ごぼうつくね もやし炒め 粕汁	22 朝基 シュガーバターコップ じゃがバターコーン 牛乳 チーズ(6p) キウイ 昼基 ごはん 肉じゃがF スパゲティサラダ 間 ひじきごはんF 夕基 さばの塩焼き ほうれん草のナムル かきたま汁F	23 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) じゃこピーマン 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン さやいんげんと人参のソテー 間 ビーンズサラダ(かぼちゃ) 夕基 牛乳T ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ(水菜) 大学芋風	24 朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 かぼちゃの含め煮 夕基 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ2 里芋とかぶのそぼろ煮 梅しそ納豆	25 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ぎせい豆腐 昼基 ソース焼きそば とろろもずく 清見オレンジ 間 のむヨーグルトT 夕基 麦ごはん(100)T 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのナムル わかめの中華スープ	26 朝基 ホットドッグ 牛乳T もも 昼基 三色丼F のっぺい汁T きゅうりのゆず漬け 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ マセドアンサラダ 水菜の昆布あえ
27 朝基 ごはん みそ汁(人參・白菜) 豚にらそぼろ 昼基 ごはん 筑前煮F 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮 パンプキンサラダ カリフラワーのカレーソテー	28 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 千草焼きT 昼基 ごはん 八宝菜 さといものそぼろあんかけ 間 牛乳T 夕基 ごはん 鮭のクリームムニエル もやしのかつお梅和え みかんヨーグルト	29 朝基 レーズン・イエローパン ジャム(りんご) ほうれん草のクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ ごぼうサラダ 間 ごはん 夕基 タラのガリマヨ焼き かぼちゃサラダ(チーズ) サンラータン	30 朝基 ごはん みそ汁(かぶ) 厚揚げのしょうが炒め 昼基 ごはん トンテキ ほうれん草とコーンのソテー 間 和風サラダ(大根・わか) 夕基 牛乳T ごはん 肉団子の野菜あんかけ F 小松菜とはるさめのスープ(中華風) いよかん1/4	31 朝基 ロールパン2個 チーズ ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダT 夕基 ごはん クリームシチュー(豚) 海草サラダ ヨーグルト(いちご)		



おせち料理 (おせちりょうり・1月1日~3日)

ことし かぞく いちねんかんけんこう しあわく ねが こ えんぎ よ りょうり
「今年も家族みんなが一年間健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められた縁起の良い料理です。



雑煮 (ぞうに・1月1日~3日)

しょうがつ としかみさま むか そな もち さといも にんじん だいこん とし さいしょく わかみず
正月に年神様をお迎えするために供えた餅や里芋、人参、大根などを、その年の最初に汲んだ若水と
しんねんさいしょひ にこ がんたん た はじ
新年最初の火で煮込み、元旦に食べたのが始まりといわれています。



人日の節句 (じんじつのせつく・1月7日)

ななくさ せつく いちねん ぶじ いの ななくさがゆ た
七草の節句ともよばれ、一年の無事を祈り七草粥を食べます。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・
ホトケノザ・スズナ・スズシロの7種の若葉の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています。

