



# 2025

## 1月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並



新年明けましておめでとうございます。今年もおいしい食事を作って皆様をお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願い致します。おせち料理などのお祝いは召し上がりましたか？七草粥や鏡開きなど無病息災を祈る行事も続きます。今年も病気に負けないよう、美味しく楽しく食べ、体力をつけ、健康を迎え入れましょう。1月の旬食材は“白菜”と“小松菜”です。

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1 元日</b> お休み	<b>2</b> お休み	<b>3</b> お休み	<b>4</b> あじの照り焼 肉団子の甘酢あんかけ 里芋とがんもの炊き合わせ 春雨ツナサラダ 560kcal
<b>5</b>	<b>6</b> 肉じゃが さつま揚げの生姜醤油ソテー なすのおろしポン酢がけ ひじきの炒め煮 570kcal	<b>7</b> 鱈の煮付け ボイルウインナー きゃべつとえびのサラダ 長芋ソテー 560kcal	<b>8</b> 豚肉のトマト煮 高野豆腐の煮物 小松菜のソテー いんげんのピーナッツ和え 560kcal	<b>9</b> 赤魚のカレーソースがけ 厚揚げの蒲焼き 切干大根の炒め煮 おくらのかなめたけ和え 560kcal	<b>10</b> 鶏肉ときのこの炒め物 湯豆腐 長芋のごま煮 カリフラワーのサラダ 560kcal	<b>11</b> 鮭の照焼き がんもの煮物 さつま芋サラダ 白菜のごま和え 580kcal
<b>12</b>	<b>13 成人の日</b> 鱈の磯風味天ぷら 高野豆腐の煮物 白菜のクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え 600kcal	<b>14</b> ハヤシライス 温野菜サラダ 青梗菜と竹輪のソテー 乳酸菌飲料 570kcal	<b>15</b> 鯖の味噌煮 魚肉ときゃべつの炒め物 長芋と油揚げの煮物 ブロッコリーのイタリアン和え 580kcal	<b>16</b> 鶏肉のねぎ焼き 白半片のオーロラソースがけ 小松菜ともやしの炒め煮 なすの青じそ和え 570kcal	<b>17</b> おでん じゃが芋のバターソテー きゃべつの洋風酢の物 果物盛り合わせ 550kcal	<b>18</b> 豚肉の生姜焼き 厚揚げ豆腐のごま焼き 里芋の煮物 おくらのかなめたけ和え 580kcal
<b>19</b>	<b>20</b> 鶏肉の柚子煮 豆腐田楽 さつま芋とベーコンの炒め物 青梗菜のにんにくソテー 560kcal	<b>21</b> かれいの照り焼き ウインナーソテー 卵の花の煮物 ブロッコリーのサラダ 570kcal	<b>22</b> 鶏肉と白菜のとろとろ煮 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ 小松菜とコーンのバターソテー 570kcal	<b>23</b> 鯖の生姜醤油煮 さつま揚げのソテー じゃが芋のチーズサラダ 大根の青のり炒め 570kcal	<b>24</b> チンジャオロース 白半片のカレーソースがけ 里芋の煮物 もやしのごまポン酢がけ 570kcal	<b>25</b> 鱈の塩焼き 野菜天の煮物 野菜炒め 揚げなすの青じそがけ 560kcal
<b>26</b>	<b>27</b> 赤魚の甘酢あんかけ 肉団子の照り煮 長芋の煮物 きゅうりのサラダ 560kcal	<b>28</b> 鶏肉の中華炒め 竹輪の煮物 さつま芋の甘煮 白菜のお浸し 560kcal	<b>29</b> しょう油ラーメン 焼き餃子 ブロッコリーサラダ フルーツゼリー 610kcal	<b>30</b> 豚肉と根菜の甘辛煮 湯豆腐 春雨サラダ 青梗菜のじゃこ炒め 570kcal	<b>31</b> さごしの南蛮漬け ボイルウインナー なすの煮物 きゃべつのごま和え 560kcal	

・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。 ・ 食材などの都合により一部変更することもあります。 御了承ください。