

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2025/1/1～2025/1/5

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食			サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ミートボール フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 小松菜のお浸し 味噌汁	パン ナポリタン フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食			赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 雑煮（味噌） フルーツ	ごはん 鶏の桑焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 雑煮（すまし）	散らし寿司 かき揚げ インゲンの練りゴマ和え 茶碗蒸し 赤だし	ごはん カレーの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の梅鯉和え すまし汁	ごはん 牛肉の彩り炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁
夕食			ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん アカウオのウニ焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のごま和え すまし汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい ピーマンの塩昆布和え 中華スープ	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒め煮 白菜のツナ和え すまし汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2025/1/6～2025/1/12

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	パン じゃが芋のクリーム煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	七草粥 出し巻き卵 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のスープ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのスープ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのムニエル レンコンの金平 小松菜の中華ドレ和え コンソメスープ	ごはん 牛肉の生姜煮 茄子の炒め物 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 手作りコロッケ 大根の洋風煮 春菊のごま和え すまし汁	☆コース料理☆ サーモンのカルパッチョ ロールパン にんじんのポタージュ 白身魚のマスタードソースかけ ステーキ ティラミス	たらこふりかけごはん 醤油ラーメン 焼き餃子 チンゲンサイのナムル 杏仁豆腐	ごはん エビフライ・メンチカツ ブロッコリーのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ ☆鏡開き☆（別）	ごはん サワラの塩焼き なすの煮付け 胡瓜の酢の物 かき玉汁
夕食	ごはん 鶏の照り焼き 白身魚のふわらか豆腐 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁	ごはん アカウオの香味焼き ピーマンの炒め物 カリフラワーのサラダ のっぺい汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 卵豆腐 すまし汁	ごはん カレイの照り焼き 里芋とこんにゃくの煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の角煮 ひじき煮 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2025/1/13～2025/1/19

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 肉じゃが インゲンのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう ブロッコリーのたらマヨ和え すまし汁	ごはん エビチリ 白菜のコンソメ煮 もやしのナムル 中華スープ	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん メンチカツ・コロッケ しゅうまい 出し巻き卵 大学芋 海藻サラダ 漬物（ごま昆布） コンソメスープ フルーツ（キウイ・りんご）	ごはん サバの生姜煮 筍の煮物 小松菜のごま和え 豚汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め なすのそぼろ煮 オクラの和え物 すまし汁	豚丼 がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 イチゴゼリー
夕食	ごはん サケの塩焼き キャベツの味噌炒め ピーマンのじゃこ和え すまし汁	ごはん メバルの柚子香煮 切干大根の炒め煮 水菜のサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 南瓜の煮付け ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ピーマンの甘辛炒め ｶﾌｫｰのごまﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 小籠包 白菜のサラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋の甘煮 胡瓜の錦糸和え すまし汁	ごはん おでん もやしのソテー 菜の花のわさび和え 味噌汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2025/1/20～2025/1/26

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソーテ バナナ 牛乳/コーヒー	パン コンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン ナポリタン フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏天 炊き合わせ オクラの山掛け 味噌汁	カレーライス カニクリームコロッケ ブロッコリーのドレ和え コンポート	ごはん サワラの煮付け インゲンのじゃこ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 筍の煮物 水菜のごまだれ和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ひじきの炒め煮 もやしのドレ和え 味噌汁	おかかふりかけごはん かきあげうどん 肉ごぼう 菜の花の錦糸和え ようかん	ごはん 餃子・シューマイ・ニラ饅頭 キャベツのサラダ 中華スープ フルーツ（パイ・柿）
夕食	ごはん タラの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のツナ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮付け ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 インゲンの中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリーのボン酢和え オレンジ	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 筍の煮付け チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2025/1/27～2025/1/31

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土	日
	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー		
昼食	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋のレモン煮 ぜんまいナムル すまし汁	ごはん カレイの照り焼き ひじき煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 インゲンのソテー 春雨サラダ すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 白菜の梅鯉和え 味噌汁	☆お誕生日会☆ オムライス エビフライと星形コロケ 海藻サラダ コンソメスープ フルーツポンチ オペラケーキ		
夕食	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん メンチカツ チンゲンサイの華風炒め 大根のしその実和え すまし汁	ごはん タチウオの蒲焼き 揚げ出し豆腐 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ピーマンの甘辛炒め 切干大根のサラダ すまし汁	ごはん メバルの漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 春菊の辛子和え すまし汁		