

1月 献立表

日付	2025年01月01日(水)	2025年01月02日(木)	2025年01月03日(金)	2025年01月04日(土)	2025年01月05日(日)	2025年01月06日(月)	2025年01月07日(火)
朝食	雑炊 大根のエビあんかけ うの花 雑煮風	御飯 姫高野の煮物 塩昆布和え 味噌汁	芋雑炊 煮豆 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 ツナソテー ポテトサラダ 味噌汁	スティックパン オムレツ マカロニサラダ コンスープ 牛乳	御飯 卵とし ツナサラダ 味噌汁	御飯 がんもの煮物 なめたけおろし 味噌汁 のり佃煮
昼食	～元日～ 赤飯 ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ 甘鯛ベジの煮物 お煮しめ 清汁 まんじゅう	菜飯 松風焼き 切干大根煮 かずのこと祝かまぼこ 清汁	梅御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 紅白なます かきたま汁	ちらし寿司 えびカツ 菜花おほか和え 清汁	御飯 親子煮 冬瓜のくず煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 かきあげ 厚焼卵 白和え 味噌汁	～七草・七草粥～ 七草粥 かれいの照り焼き かぼちゃの煮付け きゅうりの酢の物 豆腐の清汁
おやつ	まんじゅう	ロールケーキ	まんじゅう	芋ようかん	カステラ	クリームコンフェ	プリン
夕食	御飯 すきやき風 紅白なます ごま豆腐 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 黒豆(添え) 卵豆腐 粕汁	御飯 筑前煮 冷奴 スナッPEndウソテー 清汁	御飯 八宝菜 白和え 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 生揚げの煮物 おろし和え 清汁	御飯 肉じゃが 大豆サラダ 清汁	御飯 焼売 揚げ春巻き(添え) カリフラワーおほか和え 中華スープ
一日合計	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 66.3 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 31.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 45.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 65.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 55.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 48.2 g 食塩 9.3 g
日付	2025年01月08日(水)	2025年01月09日(木)	2025年01月10日(金)	2025年01月11日(土)	2025年01月12日(日)	2025年01月13日(月)	2025年01月14日(火)
朝食	御飯 ウインナー炒め にんじんのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 白豆佃煮 ほうれん草と竹輪のサツと煮 味噌汁	御飯 切干大根煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 辛子和え 味噌汁	黒糖パン ウインナーチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんもの煮付け 青梗菜の浸し 味噌汁	御飯 小玉半平の煮付 キャベツサラダ 味噌汁 ふりかけ
昼食	菜飯御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 天ぷら 野菜サラダ	御飯 チキンカツ ひじきの炒め物 ごま和え 中華スープ	御飯 豚しゃぶおろしソース 冬瓜のくず煮 野菜サラダ 味噌汁	御飯 鮭の照り焼き 卵豆腐 五日金平 清汁	御飯 どて煮 なすと海老の煮物 スパサラダ かきたま汁	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 大豆サラダ 味噌汁
おやつ	ワッフル	ロールケーキ	ホットケーキ	鏡開き・ぜんざい	りんごゼリー	ハバロア	まんじゅう
夕食	御飯 鶏つくねの照り煮 もやし梅肉和え 卵スープ	御飯 たらのみぞれ煮 長いものわさび和え だし巻き卵 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 清汁	御飯 赤魚の白菜煮 酢の物 清汁	御飯 鶏肉のしそ風味焼き ほうれん草のゆず和え(添え) ひじき煮 味噌汁	御飯 たらの香梅煮 切干大根の松前漬け 豆腐の煮付 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ ビーマンじゃこ炒め(添え) ブロッコリーサラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 48.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 41.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 56.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 48.5 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 62.6 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1579 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 54.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 44.7 g 食塩 8.9 g
日付	2025年01月15日(水)	2025年01月16日(木)	2025年01月17日(金)	2025年01月18日(土)	2025年01月19日(日)	2025年01月20日(月)	2025年01月21日(火)
朝食	御飯 豆腐の煮付 ハムサラダ 味噌汁	御飯 赤棒の煮付け えんどうのマヨ和え 味噌汁 梅干し	御飯 たまご豆腐 切干大根煮 味噌汁	御飯 塩鮭 白菜とつくねの煮物 味噌汁	ロールパン オムレツ 大根サラダ クリームシチュー 牛乳	御飯 いかと大根の煮物 塩昆布和え 味噌汁	御飯 野菜炒め いんげんのおほか和え 味噌汁 ふりかけ
昼食	◇小正月◇ 小豆粥 カレイの照焼き 辛子和え 筑前煮 味噌汁	ハヤシライス なすとオクラのベーコンソテー マカロニサラダ ヨーグルト	ふりかけ御飯 赤魚の煮付け 大豆サラダ ピーマンソテー 味噌汁	御飯 マーボー春雨 肉まん ほうれん草のたらこ和え たまごスープ コーヒゼリー	御飯 さばの味噌煮 がんもの煮付け からし和え 清汁	御飯 ピピンパ丼 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ わかめスープ	カレーライス ミニメンチカツ 大根の甘酢漬 ヨーグルト
おやつ	ハッピーターン3枚・甘酒	まんじゅう	水羊羹	コーヒゼリー	ヨーグルト	ストロベリータルト	カステラ
夕食	御飯 豚肉の旨煮 ツナサラダ 清まし汁	御飯 麩の卵とじ煮 きゅうりのささめ昆布和え ごま豆腐 清汁	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のおほか和え がんもの煮物 わかめスープ	御飯 豆腐チャンプル なすと豚肉の甘辛味噌炒め 味噌汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ クリームコロッケ(添え) 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	御飯 赤魚の粕漬焼き じゃがいもの金平(添え) 菜種和え 清汁	御飯 豚肉ときのこの香味和炒め ごま豆腐 わさび和え 豆腐の清汁
一日合計	エネルギー 1890 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 77.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 56.8 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 61.3 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 49.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 65.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 55.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1877 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 72.6 g 食塩 8.6 g
日付	2025年01月22日(水)	2025年01月23日(木)	2025年01月24日(金)	2025年01月25日(土)	2025年01月26日(日)	2025年01月27日(月)	2025年01月28日(火)
朝食	御飯 さつま芋と切り昆布の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 卵焼き 白菜の旨煮 味噌汁	御飯 ウインナー炒め カニかま和え 味噌汁	御飯 じゃが芋と厚揚げの煮付け ゆずドレ和え 味噌汁	黒糖パン マカロニサラダ チンゲンサイのソテー コンスープ 牛乳	御飯 がんもの煮付け アスパラの高菜炒め 味噌汁	御飯 炒り卵 サイコロポテトサラダ 味噌汁
昼食	御飯 肉豆腐 半平と大根の炒め物 ブロッコリーサラダ 清汁	ふりかけ御飯 豚肉と大根の甘辛煮 スパソテー じゃこの酢の物 味噌汁	菜飯ごはん きつねそば そぼろ和え 磯部揚げ	かに飯 たらの塩焼焼 なめ茸和え 南瓜の煮付 けんちん汁	御飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コンソメスープ	十五穀御飯 鮭の塩こうじ焼き 大根のゴマ油炒め 酢味噌和え 清汁	御飯 森婆なす 蒸し鶏のサラダ 青菜炒め 中華スープ ワッフル
おやつ	チョコレートムース	ヨーグルト	キャラメルコーン	Caポーロ ジョア	きなこプリン	まんじゅう	
夕食	御飯 カレイのきのこあんかけ じゃが芋金平 みかん缶詰 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ とろろ もやしのソテー(添え) 清汁	御飯 肉団子の甘酢あん ツナサラダ 卵スープ	御飯 クリームコロッケ なすの甘辛煮 大豆サラダ 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 冬瓜の煮付(添え) ゆかり和え 清汁	御飯 えび玉あんかけ ゆず風味和え さつま芋の甘煮 味噌汁	御飯 鶏肉の五目蒸し 里芋の田舎煮(添え) 卵豆腐 味噌汁
一日合計	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 52.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 58.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 44.7 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 33.2 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 50.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 34.3 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 49.5 g 食塩 8.8 g
日付	2025年01月29日(水)	2025年01月30日(木)	2025年01月31日(金)	月間平均			
朝食	きのご雑炊 肉団子の煮物 もやしの和え物 味噌汁	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの磯風味和え 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け カリフラワの和え物 味噌汁				朝食 エネルギー 377 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g
昼食	ゆかりごはん しっぽうどん ひじきの炒り煮 深山和え	御飯 牛肉の金平風炒め エビ団子の煮物 サイコロポテトサラダ 味噌汁	生姜入りドライカレー プレーンオムレツ 小松菜のごま和え ヨーグルト				昼食 エネルギー 716 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.1 g 食塩 3.3 g
おやつ	あんまん	いちごブルーチェ	プリン				
夕食	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋のおほか煮 ごま豆腐 味噌汁	御飯 あじのゴマ味噌焼き 切干大根煮(添え) 卵豆腐 清汁	御飯 干焼 炒り豆腐 タラコ和え(添え) 味噌汁				夕食 エネルギー 542 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 39.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 51.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 48.6 g 食塩 7.6 g				合計 エネルギー 1635 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 52.2 g 食塩 8.7 g