

令和7年1月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・栄養価におやつは含まれておりません。 ・都合により献立が変更となる場合があります。ご了承下さい。 						ご飯 ニラ玉の和風あんかけ ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 フルーツ (パイナップル)
							お好み焼き 1食分 - 598kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.2g 炭水化物 85g 食塩 2.4g
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	きつねうどん 和え物 冷奴 フルーツ (リンゴ缶)	菜飯 七草の日 煮魚 (赤魚) 辛子和え 里芋とひじきの炒め煮 フルーツ (みかん)	ご飯 ナポリタン風野菜炒め カブのレモン風味サラダ コーンクリームスープ フルーツ (バナナ)	ご飯 鱈の葱味噌焼き 白菜の酢味噌和え 清汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯 チキンのマスタード焼き 大根サラダ 南瓜の洋風煮 フルーツ (バナナ)	ご飯 鏡開き タラのクリームソースかけ カブの梅ドレッシング和え ほうれん草の卵炒め フルーツ (リンゴ缶)	
	じゃがいも焼き 1食分 - 525kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17g 炭水化物 70.7g 食塩 3g	リンゴようかん 1食分 - 529kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.4g 炭水化物 88.5g 食塩 2.4g	コーヒーゼリー 1食分 - 577kcal 蛋白質 22g 脂質 13.1g 炭水化物 95.3g 食塩 2.2g	人参のカップケーキ 1食分 - 516kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.3g 炭水化物 84.5g 食塩 2.3g	パンナコッタ 1食分 - 618kcal 蛋白質 22g 脂質 17g 炭水化物 95.2g 食塩 2.2g	善哉 1食分 - 538kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.1g 炭水化物 79.5g 食塩 1.6g	
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 マスのコーンマヨ焼き サラダ ポテトスープ フルーツ (パイナップル)	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ (みかん缶)	ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ (みかん)	ご飯 豚カツ 冷奴 味噌汁 フルーツ (ミックス缶)	ご飯 石狩鍋風 ほうれん草の梅おかか和え かぶの和風ソテー フルーツ (オレンジ)	ご飯 筑前煮 茄子の味噌和え 小松菜のおかか炒め フルーツ (バナナ)	
	カステラ 1食分 - 549kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.4g 炭水化物 89.2g 食塩 1.3g	抹茶フレンチケーキ 1食分 - 560kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.2g 炭水化物 90.2g 食塩 2.3g	さつま芋のシュガーバター 1食分 - 519kcal 蛋白質 25g 脂質 10g 炭水化物 83.3g 食塩 1.9g	黒豆の牛乳プリン 1食分 - 571kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14g 炭水化物 94.8g 食塩 2.4g	キャラメルコーン 1食分 - 521kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.4g 炭水化物 81.8g 食塩 2.5g	ぶどうゼリー 1食分 - 538kcal 蛋白質 19g 脂質 12g 炭水化物 90.2g 食塩 1.6g	
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 豚肉じゃが もやしとインゲンの酢味噌和え 和風生姜スープ フルーツ (バナナ)	ご飯 メバルの揚げ煮 白菜のなめ茸和え 切干大根煮 フルーツ (みかん)	ご飯 鶏肉のハニージンジャーソース ほうれん草のサラダ ポトフ風 フルーツ (パイナップル)	ご飯 タラと白菜の味噌蒸し 五目豆 わかめと油揚げのお吸い物 フルーツ (リンゴ缶)	カラフルピラフ サラダ 野菜チャウダー フルーツ (オレンジ)	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 白菜のごま和え 卵の花 フルーツ (みかん)	
	たこ焼き 1食分 - 581kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.1g 炭水化物 102.7g 食塩 1.8g	薄皮パン 1食分 - 580kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.5g 炭水化物 98.3g 食塩 1.9g	はちみつ生姜ゼリー 1食分 - 574kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.1g 炭水化物 87.8g 食塩 2.5g	フルーツ杏仁豆腐 1食分 - 525kcal 蛋白質 25.1g 脂質 9.4g 炭水化物 85.6g 食塩 2.5g	プリン 1食分 - 582kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.2g 炭水化物 90.9g 食塩 2.4g	パウンドケーキ 1食分 - 541kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.3g 炭水化物 92.4g 食塩 2.1g	
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ルーローハン風 ほうれん草ときのこの和風サラダ なめこと卵の中華スープ フルーツ (オレンジ)	ご飯 油淋鶏 もやしのピリ辛ポン酢和え ワカメと豆腐のスープ フルーツ (リンゴ缶)	ご飯 ホッケの柚子風味焼き モロヘイヤの和え物 ふろふき大根 フルーツ (みかん)	ラーメン おからサラダ フルーツ (パイナップル)	ご飯 白身魚のフライ 厚揚げのみぞれ煮 ほうれん草の和え物 フルーツ (パイナップル)		
	ミニ肉まん 1食分 - 520kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.7g 炭水化物 75.5g 食塩 2.4g	ミルク小豆寒天 1食分 - 578kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.4g 炭水化物 80.2g 食塩 2.2g	ドーナツ 1食分 - 553kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.5g 炭水化物 84.8g 食塩 2g	かつぱえびせん 1食分 - 541kcal 蛋白質 22g 脂質 16.1g 炭水化物 78.5g 食塩 2.8g	さつま芋のカップケーキ 1食分 - 594kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.9g 炭水化物 88.7g 食塩 2g		