

令和7年 1月 献立

2025年1月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	水								
2	木								
3	金								
4	土	ご飯	ポークソテー	三色なます	みそ汁	720	24.5	19.1	2.3
5	日								
6	月	ご飯	海老フライ	タコ和え	みそ汁	756	25.0	22.8	3.8
7	火	チャーハン	ミニしゃぶ	ソフール	スープ	669	21.3	16.8	3.6
8	水	ご飯	豚肉大根煮	きんぴら	みそ汁	733	27.6	9.9	5.1
9	木	カレーライス	カジキ唐揚げ	トマトサラダ	スープ	816	29.8	23.7	3.8
10	金	炊き込み	魚甘塩焼き	ハムマヨ和え	みそ汁	869	39.2	32.4	6.6
11	土	成人式							
12	日								
13	月								
14	火	みそラーメン	コーンバター	肉野菜炒め		663	24.8	13.5	8.6
15	水	ご飯	ハムカツ	ミニナポリ	みそ汁	823	19.9	27.4	3.8
16	木	海老ピラフ	肉団子煮	フルーツ・ヤクルト	スープ	743	29.1	14.8	2.2
17	金	ご飯	コロッケ	中華サラダ	みそ汁	767	23.5	15.1	3.1
18	土	ご飯	ハンバーグ	茹野菜	みそ汁	801	25.9	23.2	2.6
19	日								
20	月	ご飯	麻婆豆腐	ブロッコリーサラダ	スープ	753	31.0	22.7	2.5
21	火	三色丼	がんも煮	ラックミー	みそ汁	972	39.1	31.0	7.1
22	水	ご飯	イカフライ	レンコン炒め	みそ汁	739	22.9	14.9	4.7
23	木	ご飯	餃子	春雨和え	スープ	667	13.3	12.7	2.5
24	金	ご飯	豚かつ	ポテトサラダ	みそ汁	892	27.1	36.7	2.8
25	土	ご飯	すき焼き煮	マカロニサラダ	豚汁	820	35.2	21.0	5.2
26	日								
27	月	ご飯	酢豚	海藻サラダ	みそ汁	786	25.8	21.7	3.8
28	火	かけうどん	ミニいなり	フルーツ	ジョア	833	19.2	6.5	6.4
29	水	ご飯	肉ニラ炒め	白菜煮	みそ汁	640	26.2	12.3	3.8
30	木	パン	唐揚げ	スパサラダ	シチュー	687	31.2	28.9	2.6
31	金	ご飯	チキン焼き	ごま和え	みそ汁	729	27.8	23.2	2.4
					平均	767	26.8	20.5	4.1



【ひとこと】 あけましておめでとうございます。
新しい年の始まりです。健康一番！
元気に過ごせるように、おいしいご飯を
提供します。

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	水	ハヤシライス		スパサラ・ゼリー	汁物	赤飯	天然ぶりの照り焼き・茹でいんげん・高野の炊き合わせ・みかんなます		汁物
2	木	五食丼(鮭・そぼろ・青菜・玉子・紅生姜)		さつまいも甘煮・プリン	花麩のお吸い物	福よせちらし寿司・かぼちゃの含め煮・ほうれん草の白和え			汁物
3	金	焼きそば		玉子豆腐・フルーツ	汁物	ご飯	タラの煮物・柚子味噌大根・ほうれん草の胡麻和え		汁物
4	土	ご飯	クリームシチュー	チキンナゲット・コーンサラダ	汁物	ご飯	豚肉の生姜焼き・切り昆布と油揚げの煮物・カリフラワーのマリネ		汁物
5	日	他人丼		南瓜のいとこ煮・杏仁豆腐	汁物	ご飯	いわしの梅煮・キャベツと薄揚げの煮びたし・ひじきのサラダ		汁物
6	月					にゅうめん		さつま芋の天ぷら	フルーツ
7	火					ご飯	白菜豚バラ煮	れんこんのきんぴら	汁物
8	水					ご飯	おでん	人参しりしり	フルーツ
9	木					ご飯	鶏つくねの照り焼き	切り干し大根	汁物
10	金	新年会メニュー							
11	土	ご飯	麻婆豆腐	バンバンジー・プリン	汁物	ご飯	銀ひらすの酒粕焼き・甘酢しょうが・キャベツとソーセージのフレンチ酒粕		汁物
12	日	炊込みごはん	唐揚げ	コールスロー・ゼリー	花麩のお吸い物・プリン	わかめそば・豆乳がんもの含め煮・ごぼうサラダ			
13	月	ご飯	白菜のうま煮	青のりじゃが	汁物	小豆粥	豚肉の柚子みぞれ煮・さつま芋の甘煮・ほうれん草の胡麻和え・やわらかくず餅あずきソースがけ		汁物
14	火					ご飯	和風ハンバーグ	ミニナポリ	汁物
15	水					ご飯	煮魚(付合せ)	卵の花	汁物
16	木					ご飯	はんぺんフライ	かぼちゃサラダ	汁物
17	金					ご飯	かに玉	もやしとハムのナムル	汁物
18	土	カレーライス・福神漬け		マカロニサラダ・フルーツ	汁物	醤油ラーメン(野菜・豚肉)・カリフラワーの豆乳クリーム和え・ほうれん草のピーナッツ和え			
19	日	ご飯	親子煮	ブロッコリーサラダ	汁物	ご飯	ぶりの甘酢あんかけ・白菜のうま煮・甘酒プリン		汁物
20	月					ご飯	チキンソテー	里芋の煮っころがし	汁物
21	火					ご飯	白菜と鶏肉のクリーム煮	湯豆腐	汁物
22	水					ご飯	魚の野菜あんかけ	五目煮	汁物
23	木					ご飯	がんも煮	きんぴらごぼう	汁物
	金					ご飯	回鍋肉	きゅうりとカニカマの中華風サラダ	汁物
25	土	ナポリタン		シーザーサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	えび団子と白菜の中華あん・レバーの生姜煮・ハム入りマカロニサラダ		汁物
26	日	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ・ゼリー	汁物	ひつまぶし・はんぺんとほうれん草の卵とじ・白菜の浅漬け			
27	月					ご飯	筑前煮	あんかけ玉子豆腐	フルーツ
28	火					ご飯	揚げ出し豆腐	ひじき煮	汁物
29	水					ご飯	ロールキャベツ	大根ツナサラダ	汁物
30	木					ご飯	魚の照り焼き(付合せ)	ほうれん草としめじの煮びたし	汁物
31	金					けんちんうどん		磯辺揚げ	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

2日 T・F様 12日 Y・K様
お誕生日おめでとうございます。

【今月のひとこと】
寒い日が続いています。朝ごはんはしっかり摂りましょう。朝ごはんを食べないと体温が上がらないままになってしまいます。タンパク質、生姜、ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、レンコンなど旬の食べ物を