

2025年

1月

献立表



日	月	火	水	木	金	土			
<p>ねん</p> <p>本年も</p> <p>ねが</p> <p>よろしくお願ひします</p>		<p>か</p> <p>1日</p> <p>がんにつ</p> <p>元日</p>		<p>水</p> <p>2日</p> <p>やすみ</p>		<p>木</p> <p>3日</p> <p>やすみ</p>			
<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>さわらのにんにく醤油焼き</p> <p>春巻き</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>I杯 - 639 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩 3.0 g</p>		<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>アジフライ</p> <p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>こまつなのわさび和え</p> <p>I杯 - 632 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 17.8 g 食塩 3.2 g</p>		<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>中華風スープ</p> <p>豚肉のオイスター炒め</p> <p>れんこんと竹輪の炒り煮</p> <p>フルーツ(みかん)</p> <p>I杯 - 641 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 17.5 g 食塩 2.9 g</p>		<p>9日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>チンゲン菜と大根のナムル</p> <p>I杯 - 673 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.1 g</p>		<p>10日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>白身魚の香味ソースかけ</p> <p>なすの炒め物</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>I杯 - 636 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.8 g 食塩 3.2 g</p>	
<p>13日</p> <p>せいじんのひ</p> <p>成人の日</p>		<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>里芋の煮物</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>I杯 - 654 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 18.5 g 食塩 2.8 g</p>		<p>15日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏肉の照焼き</p> <p>きくらげと野菜の炒め物</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>I杯 - 640 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 17.8 g 食塩 2.6 g</p>		<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>揚げ鮭のおろし煮</p> <p>和風パスタ</p> <p>きゅうりの中華和え</p> <p>I杯 - 669 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 21.3 g 食塩 2.9 g</p>		<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>3色プレート</p> <p>いちごミルク</p> <p>I杯 - 689 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g</p>	
<p>20日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏肉のケチャップ煮</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>わかめサラダ</p> <p>I杯 - 589 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.3 g</p>		<p>21日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>豚肉の柳川風</p> <p>切り干大根の炒り煮</p> <p>もやしのとろろ和え物</p> <p>I杯 - 634 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.6 g 食塩 3.6 g</p>		<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>ほっけの梅焼き</p> <p>コロツケ</p> <p>きゃべつとハムの辛子マヨ和え</p> <p>I杯 - 653 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 22.8 g 食塩 3.7 g</p>		<p>23日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ぜんまいの煮物</p> <p>なめこのおろし和え</p> <p>I杯 - 637 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 23.6 g 食塩 3.5 g</p>		<p>24日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>油淋鶏</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>大根の梅肉和え</p> <p>I杯 - 666 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g</p>	
<p>27日</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>きゃべつと甘酢生姜</p> <p>フルーツ(もも)</p> <p>I杯 - 624 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.0 g 食塩 3.0 g</p>		<p>28日</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまみそしる</p> <p>ほきのマヨネーズ焼き</p> <p>たらこパスタ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>I杯 - 617 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 23.6 g 食塩 3.3 g</p>		<p>29日</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>ほうれん草のスープ</p> <p>フロッコリーサラダ</p> <p>フルーツ(パイナップル)</p> <p>I杯 - 679 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.7 g 食塩 4.0 g</p>		<p>30日</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>鶏肉と野菜の味噌炒め</p> <p>がんもの煮物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>I杯 - 629 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 17.9 g 食塩 3.1 g</p>		<p>31日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>さばの酢じめ焼き</p> <p>かにしゅうまい</p> <p>しゅんぎくのおかか和え</p> <p>I杯 - 647 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 24.5 g 食塩 3.2 g</p>	

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゆー)を変更(へんこう)する場合がありますのでご了承(りようしょう)ください。