

2025 年

1 月 予 定 献 立 表

	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)	5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)
朝食	ご飯/パン 花高野と野菜の炊き合わせ たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 鮭の塩麹焼き 梅びしお カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 具沢山スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンプルー ふりかけ カットマンゴー 牛 乳
昼食	赤飯 すまし汁 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 ほうれん草の柚子風味 水ようかん	ご飯 味噌汁 すき焼き風 ごぼうの甘辛炒め 栗きんとん	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞赤魚の照り焼き	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 シルバーのムニエル ポテのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン ＜麺禁＞海鮮野菜炒め	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル
夕食	ご飯 鶏肉の炊き合わせ いんげんのスープ煮 なます いちごムース	ご飯 鯖の中華あん ポテのホワイトソース ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー	ご飯 肉野菜炒め しる菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 お米のムース	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え バナナムース	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え いちごゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 オレンジゼリー	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 プリン
エネルギー (kcal)	2201	2162	1983	2136	2015	1994	2084
たんぱく質 (g)	81.4	79.6	77.1	84.4	81.8	81.2	81.4
脂質 (g)	54.8	53.5	55	59.7	48.7	57.8	49.8

	8 日 (水)	9 日 (木)	1 0 日 (金)	1 1 日 (土)	1 2 日 (日)	1 3 日 (月)	1 4 日 (火)
朝食	ご飯/パン 厚揚げおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイ 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳
昼食	ご飯 キーマーカレー風 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかにかま和え	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	つけうどん(鶏) めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞蒸し鶏の葱ソース
夕食	ご飯 鯖の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐	ご飯 家常豆腐 里芋の煮っころがし キャベツの錦糸和え ヨーグルト	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 きなマンジェ	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ココアムース	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリーミードレ お米のムース	ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋マヨネーズ ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	2121	2110	2067	2120	2113	2163	1890
たんぱく質 (g)	82	80.6	79	80.2	78.8	78	82.9
脂質 (g)	58.9	52.2	48	55.4	51.1	59.2	43.1

	1 5 日 (水)	1 6 日 (木)	1 7 日 (金)	1 8 日 (土)	1 9 日 (日)	2 0 日 (月)	2 1 日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳
昼食	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 筑前煮 千草煮し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鰯の西京焼き 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物
夕食	ご飯 鯖の生姜焼き マカロニとウィンナーのコンソメ煮 オクラの土佐和え たまご豆腐	ご飯 鰯の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 グレープゼリー	ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え バナナムース	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ いちごゼリー	ご飯 鰯の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え オレンジゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え ピーチゼリー
エネルギー (kcal)	2175	2097	2132	2135	2166	2073	2175
たんぱく質 (g)	82.9	82.6	80.6	80.8	81.1	78.3	82.7
脂質 (g)	64.1	52.7	55.6	56	51.5	44.4	59.3

	2 2 日 (水)	2 3 日 (木)	2 4 日 (金)	2 5 日 (土)	2 6 日 (日)	2 7 日 (月)	2 8 日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐とかにかまの野菜あん 梅びしお フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス 牛 乳
昼食	ご飯 鰯の西京焼き 豆腐チャンプルー ほうれん草の柚子ぼん酢 ♪手作りおやつ♪	ご飯 すき焼きコロケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリーミードレ	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト ＜麺禁＞親子煮	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え
夕食	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ヨーグルト	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え グレープゼリー	ご飯 鯖の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え いちごゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの菜種和え たまご豆腐	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 れん根の炒め煮 もやしナムル プリン	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 しる菜和え きなマンジェ
エネルギー (kcal)	2030	2169	1971	2094	2045	2163	2144
たんぱく質 (g)	81.1	76.5	79.5	78.6	79.3	80.2	78.8
脂質 (g)	47.6	50.7	56.1	50.8	47.3	56.9	55.4

	2 9 日 (水)	3 0 日 (木)	3 1 日 (金)	【1 月の予定】 8 日 (水) 出張調理 のぞみユニットで行います♪ 2 2 日 (水) 手作りおやつ お汁粉を提供します。 検食当番は「こまちユニット」です。 	あけましておめでとうございます。 新年あけましておめでとうございます。 お正月は年神様を迎えてその年の五穀豊穡と家族の健康を 祈願するお祝いの行事です。 2 0 2 5 年もしっかり身体を動かし、きちんと食べて 元気にすごしましょう。 ～冬野菜を食べよう！！～ 身体の中が冷えると免疫力が低下し、体調を崩しやすく なります。身体を冷やさないためには、食事で身体を中から 温めることも大切です。 旬を迎えた冬野菜には食べると身体を温める効果が あります。 季節の食材を楽しみながら風邪に負けない身体をつくり ましょう。 
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス 牛 乳		
昼食	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ボークカレー ピーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しる菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー		
夕食	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 千草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜とちくわの胡麻酢和え とけないアイス	ご飯 チキンチャップ 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え グレープゼリー		
エネルギー (kcal)	2164	2194	2017		
たんぱく質 (g)	81.2	79.9	79.9		
脂質 (g)	52.1	61.6	41.1		
1 月 平均		エネルギー (kcal)		2100	
		たんぱく質 (g)		80.4	
		脂 質 (g)		53.2	