

献立表

2025年 1月

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワーサラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 雑煮風 祝い膳 ヤクルト 	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 南瓜サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	エネルギー 418kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3.4g 食塩 1.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.5g 食塩 2.3g	エネルギー 542kcal 蛋白質 17.7g 脂質 4.3g 食塩 2.7g	エネルギー 378kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.6g 食塩 2.2g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.0g 食塩 2.1g	エネルギー 365kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.7g 食塩 2.0g	エネルギー 411kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.1g 食塩 1.9g
昼食	米飯 豆腐のピリ辛炒め キャベツの酢の物 味噌汁 果物	菜飯 年越しそば かき揚げ ほうれん草のゆず和え ヨーグルト 	赤飯 鰯の照り焼き えびの艶煮 炊き合わせ 牛肉二色巻 柿なます 茶碗蒸し 	散らし寿司 煮物 菜の花のお浸し すまし汁 果物	米飯 てんぷら (てんつゆ) お造り 醤油 大根のうすくず煮 白菜の和え物	炊き込みごはん 年明けうどん ちくわの高菜炒め デザートムース	米飯 鯖の味噌煮 春雨の和え物 すまし汁 果物 
	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.4g 食塩 2.5g	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.6g 食塩 2.5g	エネルギー 598kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.2g 食塩 3.8g	エネルギー 486kcal 蛋白質 15.4g 脂質 3.2g 食塩 3.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.6g 食塩 3.3g	エネルギー 462kcal 蛋白質 14.2g 脂質 4.7g 食塩 4.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.1g 食塩 2.8g
夕食	米飯 八宝菜 三色焼売 ブロッコリーのささみサラダ 中華スープ	米飯 オムレツ (ソース) ビーフンソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 すき焼き風 金平 春菊の和え物 すまし汁	米飯 松風焼き 付) 煮物 ほうれん草の土佐和え すまし汁	米飯 サケの幽庵焼き 付) 炊き合わせ 春菊の菊花和え すまし汁	米飯 豚肉のトマトソースかけ キャベツソテー マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 豆腐のピリ辛炒め なすの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁 コンソメスープ
	エネルギー 554kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.0g 食塩 2.5g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.6g 食塩 2.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.9g 食塩 3.5g	エネルギー 534kcal 蛋白質 29.8g 脂質 11.5g 食塩 3.8g	エネルギー 422kcal 蛋白質 23.8g 脂質 5.8g 食塩 2.7g	エネルギー 587kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.3g 食塩 2.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.8g 食塩 3.5g
3時	おかき	ドームケーキ	ぜんざい	練切 (鯛の幸)	栗ようかん	どら焼き	まんじゅう
	エネルギー 56kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.5g 食塩 0.2g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.6g 食塩 0.0g	エネルギー 158kcal 蛋白質 3.6g 脂質 0.9g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食塩 0.1g	エネルギー 112kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.2g 食塩 0.1g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 食塩 0.0g
	エネルギー 1535kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 51.1g 脂質 29.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1811kcal 蛋白質 72.8g 脂質 32.3g 食塩 10.0g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 55.6g 脂質 19.5g 食塩 9.0g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 52.0g 脂質 21.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 43.3g 脂質 30.9g 食塩 9.8g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 53.0g 脂質 30.1g 食塩 8.2g