

常食献立だより 2025年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝 昼 お 夕 栄養価	<p>《2025年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食</p>  <p>～ 昼食</p> 		<p>御飯</p> <p>盛り合わせ（左参照）</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>磯巻き卵</p> <p>キャベツとピーマンの豆乳和え</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳</p>	<p>御飯</p> <p>鶏肉の柚子風味グリル</p> <p>いんげんとちくわのおから和え</p> <p>味噌汁</p> <p>ふりかけ 牛乳</p>	<p>御飯</p> <p>しろなとツナのソテー</p> <p>さつま芋とオレンジのサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>漬物 牛乳</p>	<p>ココアパン</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>乳酸菌飲料</p>
	<p>赤飯</p> <p>おせち料理（左参照）</p> <p>雑煮 白みそ仕立て</p>	<p>初春のちらし寿司</p> <p>お煮しめ</p> <p>カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ</p> <p>雑煮 すまし仕立て</p>	<p>御飯</p> <p>うなぎ</p> <p>大根と平天の煮物</p> <p>白菜の浅漬け風</p> <p>赤だし</p>	<p>御飯</p> <p>豚肉の和風炒め</p> <p>松風焼き</p> <p>ブロッコリーと油揚げの白ごま和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>白身魚の揚げ物</p> <p>大豆とこんにゃくの煮物</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>中華スープ</p>		
	<p>手作り福まんじゅう</p>	<p>手作り梅ようかん</p>	<p>手作りきなこソフトマフィン</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう（白あん）</p>	<p>手作りババロア（ミルク金時風味）</p>		
	<p>御飯</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ひじきと油揚げの煮物</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>牛肉のすき煮</p> <p>いかのふくさ焼き</p> <p>味噌汁</p> <p>梅びしお</p>	<p>御飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>杏仁豆腐</p>	<p>御飯</p> <p>かれいの煮付け</p> <p>キャベツとウインナーの炒め物</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>絹揚げの炊き合わせ</p> <p>れんこんとちくわの炒め生酢</p> <p>味噌汁</p> <p>のり佃</p>		
	<p>エネルギー:1,662kcal 蛋白:76.6g</p> <p>脂質:34.7g 鉄:16.11mg</p> <p>食塩:8.83g Ca:617mg</p>	<p>エネルギー:1,616kcal 蛋白:68.8g</p> <p>脂質:47.8g 鉄:11.95mg</p> <p>食塩:9.41g Ca:1,521mg</p>	<p>エネルギー:1,599kcal 蛋白:57.9g</p> <p>脂質:52.9g 鉄:6.78mg</p> <p>食塩:6.34g Ca:1,039mg</p>	<p>エネルギー:1,621kcal 蛋白:66.5g</p> <p>脂質:46.6g 鉄:14.26mg</p> <p>食塩:6.72g Ca:1,066mg</p>	<p>エネルギー:1,434kcal 蛋白:53.6g</p> <p>脂質:49.0g 鉄:7.41mg</p> <p>食塩:7.68g Ca:540mg</p>		
日付	6	7	8	9			
朝	<p>御飯</p> <p>かに玉</p> <p>チンゲンサイと椎茸の和え物</p> <p>味噌汁</p> <p>ふりかけ 牛乳</p>	<p>御飯</p> <p>擬製豆腐</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>漬物 牛乳</p>	<p>御飯</p> <p>でんぶ入りだし巻き卵</p> <p>ほうれん草のパンパントレサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>漬物 牛乳</p>	<p>抹茶粒あんぱん</p> <p>ポテトミンチ巻き</p> <p>ポターージュ</p> <p>ヨーグルト</p>			
昼	<p>御飯</p> <p>クリームチキン</p> <p>うまい菜とベーコンの炒め物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>御飯</p> <p>赤魚の柚庵焼き</p> <p>ごぼうと油揚げの炒め煮</p> <p>カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ</p> <p>すまし汁</p>	<p>御飯</p> <p>豚肉のプルコギ風</p> <p>えびシューマイ</p> <p>白菜となめこの和え物</p> <p>中華スープ</p>	<p>あんかけ卵とじうどん</p> <p>豚肉と切干大根の煮物</p> <p>キャベツとツナのマリネ</p>			
お	<p>ハーベスト</p>	<p>もちりたい焼き</p>	<p>手作りほうじ茶プリン</p>	<p>手作りオレンジシフォンカップケーキ</p>			
夕	<p>御飯</p> <p>さわらの生姜煮</p> <p>やっこ</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>キャベツとちりめんのわさび和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>銀ひらすの西京焼き</p> <p>大根とグリーンピースのそぼろ煮</p> <p>味噌汁</p>	<p>御飯</p> <p>鶏肉のくわ焼き</p> <p>やっこ</p> <p>味噌汁</p> <p>鯛味噌</p>			
栄養価	<p>エネルギー:1,520kcal 蛋白:60.0g</p> <p>脂質:49.5g 鉄:8.60mg</p> <p>食塩:6.00g Ca:896mg</p>	<p>エネルギー:1,643kcal 蛋白:65.9g</p> <p>脂質:46.4g 鉄:8.89mg</p> <p>食塩:7.74g Ca:1,054mg</p>	<p>エネルギー:1,603kcal 蛋白:66.1g</p> <p>脂質:53.0g 鉄:8.63mg</p> <p>食塩:7.18g Ca:1,052mg</p>	<p>エネルギー:1,329kcal 蛋白:50.6g</p> <p>脂質:37.4g 鉄:5.46mg</p> <p>食塩:7.56g Ca:713mg</p>			

常食献立だより 2025年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝 昼 お 夕 栄養価					御飯 スクランブルエッグ カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 うまい菜とウインナーのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	蒸しパン チキンピカタ コンソメスープ 乳酸菌飲料
					御飯 とんかつのおろしあんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁 パイン缶	御飯 さばの味噌煮 大根といかの炒め物 すまし汁 マンゴー缶	御飯 あじの照り焼き 昆布大豆煮 味噌汁 白桃缶・黄桃缶
					ぱりんこ	コーヒーゼリー	ビスコ
					麦ごはん ホッケの塩麴焼き とろろ 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁	御飯 蒸し鶏(梅ソース) スパゲティサラダ 味噌汁 梅びしお
					エネ:1,571kcal 蛋白: 63.0g 脂質: 49.1g 鉄: 8.93mg 食塩: 6.75g Ca:757mg	エネ:1,626kcal 蛋白: 54.7g 脂質: 55.7g 鉄: 12.21mg 食塩: 6.74g Ca:956mg	エネ:1,373kcal 蛋白: 57.3g 脂質: 38.0g 鉄: 6.45mg 食塩: 6.88g Ca:712mg
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝 昼 お 夕 栄養価	御飯 ボロニアソーセージ コールスローサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 5品目具材の玉子焼き シロナの大葉ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 野菜ミンチ巻き 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ヨーグルト蒸しパン キャベツとウインナーのソテー スープ仕立 ぶどうジュース	御飯 チキンナゲット ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 玉子焼き キャベツといんげんの塩麴ドレ和え 味噌汁 漬物 牛乳	たまごサラダパン チキンピカタ コンソメスープ 乳酸菌飲料
	ポークカレー 福神漬け コンソメスープ パナナ	御飯 ハンバーグ ふかしじゃがいも カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ コンソメスープ	御飯 刺身盛り れんこんと豚肉の煮物 赤だし 黄桃缶・洋梨缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根と鶏肉の塩煮 もやしとちくわのハンパンドレサラダ 中華スープ	御飯 さわらのごま味噌焼き 卵の花 大根とパプリカの和風ドレサラダ すまし汁	御飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー 洋ナシ缶	御飯 さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌汁 りんご缶
	もみじまんじゅう	パウムクーヘン	雪の宿	クッキー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ママン	ルマンド
	御飯 白身魚の煮付け やっこ すまし汁	御飯 いわしの山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 豚汁	御飯 鶏チリ チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁	御飯 合鴨スモークスライス 白菜のあっさり漬け 味噌汁 のり佃	御飯 鶏グリル 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁	御飯 ホキの揚げ浸し 玉子豆腐 味噌汁	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き 中華スープ 鯛味噌
	エネ:1,628kcal 蛋白: 59.3g 脂質: 50.2g 鉄: 10.16mg 食塩: 8.18g Ca:1,131mg	エネ:1,593kcal 蛋白: 55.2g 脂質: 53.6g 鉄: 10.79mg 食塩: 7.67g Ca:1,039mg	エネ:1,603kcal 蛋白: 57.5g 脂質: 47.3g 鉄: 10.49mg 食塩: 7.92g Ca:809mg	エネ:1,505kcal 蛋白: 49.9g 脂質: 53.7g 鉄: 5.80mg 食塩: 6.93g Ca:644mg	エネ:1,623kcal 蛋白: 66.2g 脂質: 46.3g 鉄: 9.38mg 食塩: 7.23g Ca:1,056mg	エネ:1,536kcal 蛋白: 60.2g 脂質: 41.6g 鉄: 6.99mg 食塩: 6.14g Ca:670mg	エネ:1,499kcal 蛋白: 55.3g 脂質: 61.0g 鉄: 5.16mg 食塩: 6.81g Ca:406mg



常食 献立だより 2025年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	御飯 鶏つみれ マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁 牛乳	御飯 照り焼き風肉団子 胡瓜の浅漬け風 味噌汁 漬物 牛乳	コーヒークリームパン スクランブルエッグ スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ さつま芋のサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	抹茶パン チキンピカタ コンソメスープ 乳酸菌飲料
昼	御飯 プレーンコロッケ ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁	駅弁シリーズ(札幌駅) 石狩鮭めし 山芋とちくわの煮物 うまい菜のおから和え かにシューマイ 黄桃缶 味噌汁	御飯 白身魚の揚げ物 白菜と糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁	大豆のチキンカレー 福神漬け コンソメスープ みかん	海鮮ちゃんぽん ごぼうと油揚げの炒め煮 大根の白ごま和え	御飯 赤魚の山椒焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子どうふ 味噌汁	御飯 ホキの香草パン粉焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしの和風ドレサラダ 味噌汁
お	ぼたぼた焼き	ムーンライト	チョコワッフル	薄皮まんじゅう	もっちりたい焼きクリーム	手作りココアシフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)
夕	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子茶煮 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁 梅びしお	麦ごはん おでん とろろ 味噌汁	御飯 シロガネダラのソテー キャベツと竹輪の洋風お浸し 味噌汁 のり佃	御飯 千草蒸し カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	御飯 豆乳鍋 れんこんとちくわの金平	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 一口がんもの煮物 味噌汁 鯛味噌
栄養価	エネルギー:1,500kcal 蛋白: 55.3g 脂質: 40.4g 鉄: 11.22mg 食塩: 7.25g Ca:1,422mg	エネルギー:1,714kcal 蛋白: 70.4g 脂質: 53.1g 鉄: 14.09mg 食塩: 8.68g Ca:980mg	エネルギー:1,609kcal 蛋白: 62.3g 脂質: 56.2g 鉄: 10.82mg 食塩: 8.65g Ca:890mg	エネルギー:1,362kcal 蛋白: 55.0g 脂質: 29.9g 鉄: 5.70mg 食塩: 7.67g Ca:821mg	エネルギー:1,552kcal 蛋白: 53.9g 脂質: 48.7g 鉄: 7.29mg 食塩: 9.54g Ca:1,350mg	エネルギー:1,625kcal 蛋白: 72.4g 脂質: 52.1g 鉄: 9.57mg 食塩: 8.88g Ca:897mg	エネルギー:1,452kcal 蛋白: 57.6g 脂質: 48.7g 鉄: 7.09mg 食塩: 6.21g Ca:419mg
日付	27	28	29	30	31		
朝	御飯 納豆 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁 牛乳	御飯 いかつみれ いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 小松菜とベーコンの炒め物 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	紅茶蒸しパン ほうれん草オムレツ ポタージュ ヨーグルト	御飯 お魚厚揚げの煮物 キャベツとコーンのアイラントレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳		
昼	御飯 八宝菜 カニシューマイ ブロッコリーのごまドレサラダ 中華スープ	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) もやしと豚肉の炒め物 赤だし みかん缶	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコーンのレモンレサラダ 中華スープ	御飯 チーズメンチカツ 金平ごぼう ひじきと豆のマヨサラダ イナムドウチ[沖縄県郷土料理]	御飯 豚皿 かぼちゃのミルク煮 赤だし 黄桃缶・パイン缶		
お	きんつば	おやつ盛り合わせ	いしやきいも 桃山	ロアンヌ	まがりせんべい		
夕	御飯 メルの煮物 やっこ すまし汁 梅びしお	御飯 さばの塩焼き かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 とろろ 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 玉子豆腐 味噌汁 のり佃	御飯 あじの香味焼き 大豆と鶏肉の煮物 味噌汁		
栄養価	エネルギー:1,561kcal 蛋白: 60.8g 脂質: 42.6g 鉄: 7.30mg 食塩: 7.11g Ca:711mg	エネルギー:1,616kcal 蛋白: 64.9g 脂質: 47.9g 鉄: 7.32mg 食塩: 6.84g Ca:743mg	エネルギー:1,589kcal 蛋白: 62.9g 脂質: 58.5g 鉄: 13.37mg 食塩: 8.79g Ca:961mg	エネルギー:1,483kcal 蛋白: 53.2g 脂質: 50.4g 鉄: 4.32mg 食塩: 8.05g Ca:380mg	エネルギー:1,573kcal 蛋白: 63.9g 脂質: 44.0g 鉄: 8.18mg 食塩: 6.67g Ca:752mg		