



2025年1月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)						
朝	<p>ご飯 祝い肴 ほうれん草の白和え あみえび佃煮 お吸物(鶏肉・大根) 牛乳</p>	<p>ご飯 おせち盛合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(白味噌) 牛乳</p>	<p>ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 昆布豆 みそ汁(畑菜・えのき) 牛乳</p>	<p>ご飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛乳</p>	<p>ご飯 卵とじ 小松菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳</p>	<p>ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳</p>	<p>七草粥 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳</p>						
昼	<p>赤飯 黒ムツの幽庵焼き・卵焼き 付)大葉・甘酢生姜 煮しめ 水菓子 お吸物(つみれ・水菜)</p>	<p>ご飯 松風焼き 付)オクラ かぶと茶巾の含め煮 フルーツ(みかん) お吸物(しめじ・花麩)</p>	<p>ご飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ(パイナップル) みそ汁(長葱・ワカメ)</p>	<p>ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)</p>	<p>ご飯 鶏肉の漬け焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)</p>	<p>ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス</p>	<p>ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)</p>						
タ	<p>ご飯 鶏肉の野菜巻き 付)畑菜 大根の子炒り きゅうりの酢の物 栗きんとん</p>	<p>ご飯 さわら西京漬焼き 付)菜の花・はじかみ 五目おから 紅白なます きゃらぶき</p>	<p>ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) カリフラワーの和え物</p>	<p>ご飯 かわいいの揚げ浸し 付)オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(つぼ漬け)</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ(パイナップル)</p>	<p>ご飯 さばの山椒煮 付)いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ビーフン炒め ほうれん草とカニカマの和え フルーツ缶(りんご)</p>						
エネルギー	1622kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1669kcal
蛋白質	65g	蛋白質	75.5g	蛋白質	69.5g	蛋白質	65.1g	蛋白質	64.8g	蛋白質	65.4g	蛋白質	67.1g
脂質	39.1g	脂質	35.7g	脂質	37.3g	脂質	36.6g	脂質	40.9g	脂質	43.9g	脂質	37.8g
炭水化物	259g	炭水化物	256.5g	炭水化物	256.2g	炭水化物	261.2g	炭水化物	252.5g	炭水化物	250.5g	炭水化物	274.7g
食塩相当	8.7g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8g



	08日(水)		09日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)	
朝	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳		ご飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳		ご飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳		ご飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳		ご飯 オムレツ 付)プロッコリー ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳		ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳		ご飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	
	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・えのき)		ご飯 たらこと里芋の卵焼き 付)オクラ ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)		ご飯 ほっけの七味焼き 付)甘酢生姜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)		炒飯 えびと厚揚げのオイスターソース炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)		ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)		ご飯 鶏肉の香味焼き 付)うぐいす豆 白菜の煮浸し フルーツ(メロン) みそ汁(もやし・しめじ)		ご飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	
	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(メロン) わかめ佃煮		ご飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え		ご飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)		ご飯 メバルの照り煮 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)		ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ(パイナップル) 香の物(青しその実漬)		ご飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え		ご飯 ハンバーグ デミソース) 付)ピーマン 冬瓜の洋風煮 フルーツ缶(りんご) カリフラワーの甘酢漬	
エネルギー	1594kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1569kcal	
蛋白質	72.4g	蛋白質	65.1g	蛋白質	63.2g	蛋白質	73.6g	蛋白質	63.5g	蛋白質	61.1g	蛋白質	61.5g	
脂質	39.2g	脂質	38.3g	脂質	39.8g	脂質	42.9g	脂質	37g	脂質	34.4g	脂質	41.7g	
炭水化物	247.7g	炭水化物	251.5g	炭水化物	257.8g	炭水化物	248.2g	炭水化物	246.2g	炭水化物	258.6g	炭水化物	250.9g	
食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7g	食塩相当	7.2g	



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 白菜のゆず醤油和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(小松菜・椎茸) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え 香の物(しば漬け) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	味噌ラーメン 餃子 フルーツ(バナナ) チンゲン菜の中華和え	ご飯 和風包み焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 フライ二種盛り(メンチ・イカ) 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(メロン) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(メロン) コンソメスープ(小松菜・しめじ)
夕	ご飯 白身魚の照り焼き 付)オクラ 肉じゃが 畑菜の磯和え フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ナポリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 さばの生姜煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)
エネルギー	1674kcal	1570kcal	1586kcal	1684kcal	1622kcal	1642kcal	1627kcal
蛋白質	72.1g	64.3g	66.3g	62.8g	73.7g	66.3g	67.7g
脂質	39.6g	42.3g	44.2g	45.1g	38g	48.8g	41.2g
炭水化物	268.7g	239.5g	246.3g	265.5g	256.1g	244.4g	255.9g
食塩相当	8.3g	6.7g	7.2g	6.5g	8.2g	7.1g	8.1g



		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)																											
朝	ご飯	チンゲン菜とウインナーのソテ	温泉卵	ふりかけ(さけ)	みそ汁(玉葱・貝割)	牛乳	ご飯	じゃが芋のそぼろ炒め煮	白菜のお浸し	たいみそ	みそ汁(もやし・うずまき麩)	牛乳	ご飯	スクランブルエッグ	キャベツの辛子マヨネーズ和え	のり佃煮	みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)	牛乳	ご飯	さつま揚げと里芋の煮物	小松菜のなめたけ和え	ふりかけ(のりたま)	みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳	ご飯	ちくわの甘辛煮	キャベツのサラダ	香の物(しば漬)	みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	牛乳											
	ご飯	プルコギ	ほうれん草のナムル	フルーツ缶(パイ)	中華スープ(春雨・かぶ葉)	ご飯	プルコギ	ほうれん草のナムル	フルーツ缶(パイ)	中華スープ(春雨・かぶ葉)	ご飯	ビーフカレー	たまごとブロッコリーのサラダ	フルーツヨーグルト	香の物(福神漬)	ご飯	赤魚の揚げ浸し	付)スナップエンドウ・花麩	鶏肉と大根の炒め煮	季節の果物(いちご)	みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯	鶏肉の生姜焼き	付)しろな	なすの揚げ浸し	フルーツ(バナナ)	みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	ご飯	ほっけの塩焼き	付)大根おろし・オクラ	ピーマンの炒め煮	フルーツ缶(黄桃)	みそ汁(畑菜・玉葱)	ご飯	チーズインハンバーグ	付)アスパラ	マカロニサラダ	フルーツ缶(マンゴー)	コンソメスープ(しろな・えのき)		
昼	ご飯	たらちり	付)春菊・花人参	里芋田楽	ブロッコリーサラダ	フルーツ(みかん)	ご飯	トンテキ	たれ)	付)いんげん	さつま芋と昆布の煮物	フルーツ缶(黄桃)	大根のゆかり和え	ご飯	マトウダイの照り焼き	付)チンゲン菜	かぶの信田煮	キャベツと沢庵の和え物	フルーツ(オレンジ)	ご飯	豚肉のポン酢炒め	里芋の煮ころがし	フルーツ缶(マンゴー)	香の物(赤しその実漬)	ご飯	あじの山椒焼き	付)いんげん	かぼちゃの煮物	カリフラワーのゆず醤油和え	フルーツ缶(りんご)	ご飯	豚肉と白菜のクリーム煮	ビーフン炒め	フルーツ(オレンジ)	高菜漬	ご飯	鶏肉の漬け焼き	付)甘酢生姜	ふろふき大根	チンゲン菜のお浸し	フルーツ(パイ)
	ご飯	たらちり	付)春菊・花人参	里芋田楽	ブロッコリーサラダ	フルーツ(みかん)	ご飯	トンテキ	たれ)	付)いんげん	さつま芋と昆布の煮物	フルーツ缶(黄桃)	大根のゆかり和え	ご飯	マトウダイの照り焼き	付)チンゲン菜	かぶの信田煮	キャベツと沢庵の和え物	フルーツ(オレンジ)	ご飯	豚肉のポン酢炒め	里芋の煮ころがし	フルーツ缶(マンゴー)	香の物(赤しその実漬)	ご飯	あじの山椒焼き	付)いんげん	かぼちゃの煮物	カリフラワーのゆず醤油和え	フルーツ缶(りんご)	ご飯	豚肉と白菜のクリーム煮	ビーフン炒め	フルーツ(オレンジ)	高菜漬	ご飯	鶏肉の漬け焼き	付)甘酢生姜	ふろふき大根	チンゲン菜のお浸し	フルーツ(パイ)
エネルギー	1561kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1570kcal																												
蛋白質	70.5g	蛋白質	61.5g	蛋白質	65.6g	蛋白質	68.2g	蛋白質	61.3g	蛋白質	64.9g	蛋白質	52.6g																												
脂質	41.2g	脂質	38.1g	脂質	41.8g	脂質	41.6g	脂質	45.7g	脂質	35.3g	脂質	39.1g																												
炭水化物	242.4g	炭水化物	256.9g	炭水化物	258g	炭水化物	248.5g	炭水化物	261g	炭水化物	251.6g	炭水化物	258g																												
食塩相当	7.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.1g																												



		29日(水)		30日(木)		31日(金)																		
朝	ご飯	かぶと鶏肉の煮物	ほうれん草の錦糸和え	ふりかけ(かつお)	みそ汁(玉葱・貝割)	牛乳	ご飯	納豆	チンゲン菜とベーコンの炒め	香の物(きゅうり漬)	みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	牛乳	ご飯	ウインナーソテー	畑菜としめじの和え物	かつおおかか	みそ汁(さつまい芋・大根葉)	牛乳						
	昼	大根葉の混ぜご飯	黄金かれいの煮付け	付)いんげん・花麩	れんこん金平	うぐいす豆	みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯	白身魚の七味焼き	付)オクラ	肉じゃが	フルーツ缶(ミックス)	みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん	あん)	鶏の唐揚げ	付)パセリ	白菜のゆかり和え	フルーツ缶(みかん)					
		夕	ご飯	豚肉ときのこの中華炒め	かに焼売	もやしと畑菜の青じそ和え	フルーツ(メロン)	ご飯	鶏肉のゆず醤油ソース	ゆず醤油ソース)	付)スナップエンドウ	しろなとちくわの煮浸し	フルーツ(りんご)	カリフラワーのサラダ	ご飯	豚肉の南部焼き	付)ピーマン	ぜんまい煮	フルーツ(メロン)	香の物(つぼ漬)				
エネルギー			1625kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	73.4g		蛋白質	67g	蛋白質	64.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	35.7g	脂質	38.9g	脂質	50.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	261.1g	炭水化物	243.2g	炭水化物	248g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩相当	8.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

