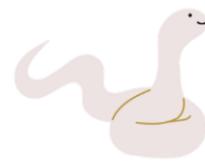




# 2025年1月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	<p>黒糖ロール 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>食パン 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>ミルクロール ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳</p>	<p>食パン お魚ハンバーグ 付)いんげん キャベツのドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳</p>	<p>食パン かにかま入ふんわり卵 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳</p>	<p>食パン ポテトソテー チンゲン菜とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳</p>	<p>食パン 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ オニオンサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 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>
夕	<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 かれいの揚げ浸し 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)</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物 フルーツ缶(りんご)</p>
エネルギー	1538kcal	1514kcal	1558kcal	1609kcal	1670kcal	1623kcal	1638kcal
蛋白質	64.8g	75g	62.7g	63.8g	63.1g	61.9g	65.5g
脂質	41g	38g	45g	46.7g	55.8g	55.9g	46.1g
炭水化物	232.3g	226.9g	233g	243.3g	233.2g	233.1g	248.3g
食塩相当	9.1g	8.2g	6.1g	6.9g	6.3g	7g	7.7g



	08日(水)		09日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)	
朝	コーヒーロール フィッシュバーグ 付)しろな カリフラワーサラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳		食パン 野菜つみれのコンソメ煮 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳		バターロール ウインナーソテー 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳		食パン ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳		食パン オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳		食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳		食パン チキンのパン粉焼き 付)グリル野菜 いんげんのサラダ ジャム フルーチェ(いちご) 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	1630kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1636kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1575kcal	
蛋白質	71.3g	蛋白質	64g	蛋白質	58.6g	蛋白質	71.6g	蛋白質	60.9g	蛋白質	59.2g	蛋白質	60.3g	
脂質	50.2g	脂質	49.4g	脂質	53.6g	脂質	50.9g	脂質	46.1g	脂質	45.5g	脂質	52.6g	
炭水化物	231.2g	炭水化物	225.6g	炭水化物	239.4g	炭水化物	230.2g	炭水化物	228.1g	炭水化物	236.2g	炭水化物	226.4g	
食塩相当	6.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7g	



		15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝		黒糖ロール ポトフ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	ミルクロール ベーコンと野菜のソテー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 野菜団子のスープ煮 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン クリームシチュー チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)玉葱 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 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 フライニ種盛り(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	1689kcal	1536kcal	1616kcal	1673kcal	1678kcal	1642kcal	1642kcal
蛋白質	69g	59.4g	60g	60.8g	70.3g	64.5g	66.9g	
脂質	50.9g	50.4g	56.7g	54.1g	56g	58.2g	48.5g	
炭水化物	249.9g	216.3g	228.1g	243.4g	233.5g	222.4g	241.9g	
食塩相当	7.9g	6.5g	6.6g	6.4g	8.2g	6.8g	8.4g	



		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝		コーヒーロール チンゲン菜とウインナーのソテー 玉葱サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のコンソメ煮 ジャム フルーチェ(メロン) 牛乳	バターロール ポテトソテー 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和 ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ホタテと野菜のバターソテー 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
	昼	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ菜)	ネギトロ丼 かぶのくず煮 フルーツ缶(マンゴー) 茶碗蒸し	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)スナックエンドウ・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(さつまいも・かぶ菜)	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)
夕		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 さつまいもと昆布の煮物 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 里芋の煮っころがし 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(パイナップル)
	エネルギー	1526kcal	1627kcal	1652kcal	1621kcal	1664kcal	1517kcal	1591kcal
蛋白質	64.7g	60.4g	65.3g	66.2g	59.4g	61.1g	51.1g	
脂質	44.1g	48.3g	53.1g	50g	54.4g	45.5g	49.9g	
炭水化物	231.2g	241.5g	237.8g	234.6g	242.7g	225.1g	239.2g	
食塩相当	6.8g	6.6g	6.7g	7g	6.5g	6.8g	7.3g	



		29日(水)	30日(木)	31日(金)									
朝		黒糖ロール ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン チンゲン菜とベーコンの炒め 南瓜のサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	ミルクロール ウインナーソテー 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 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	1636kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	71.3g	蛋白質	59.4g	蛋白質	61.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	43.9g	脂質	45.4g	脂質	58.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	246.7g	炭水化物	234.4g	炭水化物	224.3g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.6g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

