

常食(御飯食) 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	
朝A	<p>《2025年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食</p> 		<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:391kcal 蛋白:17.5g 脂質:6.6g 食塩:1.71g</p>	<p>御飯 磯巻き卵/干枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p> <p>エネルギー:356kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.3g 食塩:1.76g</p>	<p>御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・人参)</p> <p>エネルギー:367kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.5g 食塩:1.40g</p>	<p>御飯 ミートオムレツ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)</p> <p>エネルギー:334kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.5g 食塩:1.64g</p>	<p>御飯 かに玉 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ)</p> <p>エネルギー:347kcal 蛋白:8.3g 脂質:5.6g 食塩:1.60g</p>	
	昼	<p>～ 昼食</p> 		<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:680kcal 蛋白:36.7g 脂質:10.6g 食塩:4.85g</p>	<p>初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て</p> <p>エネルギー:529kcal 蛋白:26.6g 脂質:12.6g 食塩:3.76g</p>	<p>うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風</p> <p>エネルギー:500kcal 蛋白:21.8g 脂質:15.0g 食塩:2.62g</p>	<p>御飯 豚肉の和風炒め 松風焼き ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)</p> <p>エネルギー:602kcal 蛋白:25.8g 脂質:23.6g 食塩:2.02g</p>	<p>御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんとちくわの炒め生酢 コールスローサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)</p> <p>エネルギー:552kcal 蛋白:16.8g 脂質:19.3g 食塩:3.13g</p>
		お	<p>【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・ほたて煮 ・数の子・寿高野の煮物 ・伊達巻き・絵馬蒲鉾 ・花三色・カニカマ ・六角里芋煮・昆布巻き ・黒豆煮・若桃の甘露煮 ・栗きんとん 		<p>手作り福まんじゅう(白あん) 抹茶</p> <p>エネルギー:124kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.4g 食塩:0.06g</p>	<p>手作り梅ようかん</p> <p>エネルギー:57kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.18g</p>	<p>手作りきなこソフトマフィン</p> <p>エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g</p>
	夕			<p>御飯 ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネルギー:493kcal 蛋白:20.7g 脂質:16.7g 食塩:2.18g</p>	<p>御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)</p> <p>エネルギー:602kcal 蛋白:25.0g 脂質:21.4g 食塩:2.87g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p> <p>エネルギー:580kcal 蛋白:17.1g 脂質:21.0g 食塩:2.19g</p>	<p>御飯 かれの煮付け キャベツとウインナーの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)</p> <p>エネルギー:481kcal 蛋白:23.3g 脂質:10.2g 食塩:2.15g</p>	<p>御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) 大豆とこんにやくの煮物 チンゲン菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白菜)</p> <p>エネルギー:526kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.4g 食塩:2.06g</p>
	計			<p>エネルギー:1688kcal 蛋白:78.4g 脂質:34.3g 食塩:8.80g</p>	<p>エネルギー:1544kcal 蛋白:64.8g 脂質:40.4g 食塩:8.57g</p>	<p>エネルギー:1545kcal 蛋白:54.1g 脂質:48.1g 食塩:6.32g</p>	<p>エネルギー:1544kcal 蛋白:60.0g 脂質:38.6g 食塩:5.90g</p>	<p>エネルギー:1508kcal 蛋白:61.4g 脂質:43.3g 食塩:9.53g</p>
日付	6	7	8	9	<p>1月7日(火) 朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>1月7日は七草の節句とされ、全国的に七草粥を食べて正月疲れの胃腸を癒し、冬場の不足しがちな栄養を補給する効用もあると言われています。この風習は中国から伝わった文化が日本で少し変化し定着したそうです。</p> 			
朝A	<p>御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)</p> <p>エネルギー:342kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.9g 食塩:1.34g</p>	<p>春の摘み草粥 つみれ揚げの煮物(白身魚) マカロニサラダ 昆布佃煮</p> <p>エネルギー:287kcal 蛋白:7.5g 脂質:9.0g 食塩:1.80g</p>	<p>御飯 でんぷ入りだし巻き卵 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)</p> <p>エネルギー:373kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.9g 食塩:1.35g</p>	<p>御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーと平天の塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)</p> <p>エネルギー:390kcal 蛋白:12.9g 脂質:8.1g 食塩:1.82g</p>				
昼	<p>御飯 さわらの生姜煮 ふろふき大根のなめ茸かけ ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)</p> <p>エネルギー:493kcal 蛋白:20.5g 脂質:13.2g 食塩:2.05g</p>	<p>御飯 赤魚の袖庵焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)</p> <p>エネルギー:485kcal 蛋白:26.4g 脂質:10.5g 食塩:2.48g</p>	<p>御飯 豚肉のプルコギ風 鶏つみれ 白菜となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩)</p> <p>エネルギー:549kcal 蛋白:23.4g 脂質:19.1g 食塩:2.19g</p>	<p>稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜の酢の物</p> <p>エネルギー:533kcal 蛋白:17.1g 脂質:9.7g 食塩:4.34g</p>				
お	<p>手作りマドレーヌ</p> <p>エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g</p>	<p>手作りあんシュー(栗あん)</p> <p>エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>	<p>手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g</p>	<p>手作りオレンジシフォンカップケーキ</p> <p>エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g</p>				
夕	<p>御飯 クリームチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)</p> <p>エネルギー:572kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.9g 食塩:1.76g</p>	<p>御飯 肉じゃが(豚肉) えびシューマイ キャベツとちりめんのわさび和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味</p> <p>エネルギー:636kcal 蛋白:24.2g 脂質:19.4g 食塩:3.11g</p>	<p>御飯 銀ひらすの西京焼き 大根とグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草のパンパントレサラダ すまし汁(キャベツ・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:489kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.8g 食塩:1.93g</p>	<p>御飯 鶏肉のくわ焼き やつこ(醤油) キャベツとツナのマリネ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)</p> <p>エネルギー:469kcal 蛋白:21.3g 脂質:14.0g 食塩:1.86g</p>				
計	<p>エネルギー:1552kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.8g 食塩:5.37g</p>	<p>エネルギー:1499kcal 蛋白:59.9g 脂質:42.9g 食塩:7.49g</p>	<p>エネルギー:1505kcal 蛋白:65.1g 脂質:45.5g 食塩:5.58g</p>	<p>エネルギー:1465kcal 蛋白:52.8g 脂質:35.9g 食塩:8.10g</p>				

常食(御飯食) 献立日より 2025年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	1月11日(土) おやつ 『ぜんざい』 鏡開き 	1月15日(水) 昼食 小正月 			御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・里芋)	しめじ雑炊 絹揚げと豚肉の煮物 うまい菜のピーナッツ和え フルーツ(カットりんご)	御飯 千草焼き チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
					エ:366kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.6g 食塩:1.70g	エ:324kcal 蛋白:13.4g 脂質:11.6g 食塩:2.13g	エ:376kcal 蛋白:11.3g 脂質:7.6g 食塩:1.29g
					御飯 とんかつ(おろしあん) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(小松菜・人参) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 さばの味噌煮 大根といかの炒め物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 あじの照り焼き 昆布大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・もやし)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
					エ:574kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.8g 食塩:2.27g	エ:575kcal 蛋白:23.9g 脂質:25.8g 食塩:1.85g	エ:468kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.6g 食塩:1.94g
					豆乳かすてら	手作りぜんざい(やわらか餅)	シルベータ
昼	「鏡開き」とは、毎年1月11日 にお供えしていた鏡餅を下し て、無病息災を願って食べる 行事です。小豆は、古くから 魔除けとして邪気を祓う効果 があるとされています。邪 気を祓う「小豆」と年神様の力 をいただく「鏡餅」を合わせて 作るぜんざいは縁起の良いも のとされ鏡開きに食べられる ようになりました。	小正月とは、正月を締めくくる 節目です。正月の準備やおも てなしに忙しく働いていた人 がひと段落つき、身内で正月 を祝ってきたそうです。主婦を ねぎらう意味で「女正月」とも 呼ばれています。また、正月 飾りを片付ける時期でもあり ます。			御飯 ホッケの塩麹焼き かみつみれの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	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(白菜・ほうれん草いりこ風味 さくら漬)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツと豚肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て
					エ:478kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.3g 食塩:2.07g	エ:523kcal 蛋白:13.1g 脂質:16.3g 食塩:2.44g	エ:556kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.2g 食塩:2.25g
					エ:1533kcal 蛋白:60.1g 脂質:41.6g 食塩:6.22g	エ:1580kcal 蛋白:54.2g 脂質:55.1g 食塩:6.49g	エ:1497kcal 蛋白:61.6g 脂質:39.6g 食塩:5.51g
							
計							
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 5品目具材の玉子焼き もやしとニラの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(うまい菜・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し いんげんとコーンの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 玉子焼き カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・大根)
	エ:372kcal 蛋白:9.8g 脂質:8.8g 食塩:1.90g	エ:335kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.0g 食塩:1.51g	エ:348kcal 蛋白:10.4g 脂質:3.5g 食塩:1.59g	エ:353kcal 蛋白:17.3g 脂質:4.1g 食塩:1.29g	エ:391kcal 蛋白:14.1g 脂質:7.0g 食塩:1.60g	エ:451kcal 蛋白:18.4g 脂質:13.2g 食塩:1.76g	エ:353kcal 蛋白:13.4g 脂質:5.8g 食塩:1.61g
昼	ポークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天(あんずソース)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ふかしじゃがいも(コーン) カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	赤飯 刺身盛り れんこんと豚肉の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 合鴨スモークスライス 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(花魁)いりこ風味 白菜のあっさり漬	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(白菜・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌汁(もやし・人参) きざみ高菜
	エ:539kcal 蛋白:16.8g 脂質:16.3g 食塩:2.18g	エ:606kcal 蛋白:17.3g 脂質:23.6g 食塩:2.95g	エ:476kcal 蛋白:23.7g 脂質:10.3g 食塩:3.03g	エ:456kcal 蛋白:16.6g 脂質:14.4g 食塩:2.55g	エ:506kcal 蛋白:22.7g 脂質:26.5g 食塩:3.86g	エ:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:12.0g 食塩:1.57g	エ:519kcal 蛋白:20.0g 脂質:21.6g 食塩:2.48g
お	手作りあんシュウ(よもぎあん)	バウムクーヘン	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	いしやきいも 桃山	手作り紅茶パウンドケーキ
	エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エ:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エ:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g
夕	御飯 白身魚の煮付け やっこ(味噌ダレ) コールスローサラダ かきたま汁	御飯 いわしの山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーと油揚げの和え物 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ)	御飯 鶏チリ(チリソース) チンゲン菜とかまぼこの炒め煮 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) のり佃煮	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 三色稲荷の煮物 もやしとちくわのパンパドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 さわらのごま味噌焼き 卯の花 大根とパプリカの和風ドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の煮物 キャベツといんげんの塩麹ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)
	エ:496kcal 蛋白:24.7g 脂質:16.1g 食塩:2.30g	エ:507kcal 蛋白:23.5g 脂質:15.5g 食塩:2.40g	エ:586kcal 蛋白:16.6g 脂質:20.0g 食塩:1.56g	エ:605kcal 蛋白:24.1g 脂質:24.3g 食塩:2.40g	エ:511kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.3g 食塩:1.92g	エ:496kcal 蛋白:21.9g 脂質:14.6g 食塩:2.19g	エ:549kcal 蛋白:22.5g 脂質:20.4g 食塩:1.82g
計	エ:1506kcal 蛋白:53.6g 脂質:45.2g 食塩:6.48g	エ:1535kcal 蛋白:53.3g 脂質:47.8g 食塩:6.98g	エ:1530kcal 蛋白:53.1g 脂質:35.9g 食塩:6.23g	エ:1470kcal 蛋白:58.2g 脂質:42.9g 食塩:6.25g	エ:1535kcal 蛋白:60.9g 脂質:49.1g 食塩:7.47g	エ:1535kcal 蛋白:61.0g 脂質:40.0g 食塩:5.57g	エ:1582kcal 蛋白:58.0g 脂質:59.0g 食塩:6.26g

常食(御飯食) 献立日より 2025年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜と平天の香味和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 照り焼き肉団子 しろなとなめこの麦味噌和え 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの塩麩ドレサダ 味噌汁(里芋・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんと平天の和え物 味噌汁(あさり・白ねぎ)	青菜雑炊(ほうれん草) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 コールスローサラダ 金時豆煮	御飯 玉子焼き カリフラワーの香味ドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)
	エネルギー:397kcal 蛋白質:11.0g 脂質:9.3g 食塩:1.53g	エネルギー:388kcal 蛋白質:15.1g 脂質:6.7g 食塩:2.14g	エネルギー:351kcal 蛋白質:10.3g 脂質:7.0g 食塩:1.57g	エネルギー:387kcal 蛋白質:13.6g 脂質:7.7g 食塩:1.85g	エネルギー:387kcal 蛋白質:16.1g 脂質:5.8g 食塩:2.12g	エネルギー:343kcal 蛋白質:14.2g 脂質:12.0g 食塩:1.91g	エネルギー:428kcal 蛋白質:16.6g 脂質:11.0g 食塩:1.82g
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 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(白菜・玉ねぎ)いりこ風味	さけフレーク丼 山芋とちくわの煮物 うまい菜のおから和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 白身魚の揚げ物(オーロソース) 白菜と糸昆布の煮物 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	大豆のチキンカレー キャベツとちくわの洋風お浸し みかん	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 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 玉子豆腐 味噌汁(かまぼこ・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き 一口がんもの煮物 とろろのかつお梅和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	エネルギー:566kcal 蛋白質:15.8g 脂質:18.7g 食塩:2.61g	エネルギー:472kcal 蛋白質:17.7g 脂質:10.2g 食塩:2.91g	エネルギー:566kcal 蛋白質:22.6g 脂質:22.1g 食塩:2.08g	エネルギー:466kcal 蛋白質:19.5g 脂質:9.7g 食塩:2.09g	エネルギー:502kcal 蛋白質:26.8g 脂質:18.7g 食塩:4.97g	エネルギー:465kcal 蛋白質:26.3g 脂質:7.6g 食塩:2.91g	エネルギー:469kcal 蛋白質:18.8g 脂質:13.1g 食塩:1.92g
お	手作り酒まんじゅう	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作リスイートポテト	おかしなバナナ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作り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)
	エネルギー:122kcal 蛋白質:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:59kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:157kcal 蛋白質:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:76kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:134kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
夕	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子茶煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンのパンパントレサダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 おでん ピーマンと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け風	御飯 シロネダラのソテー(オニオンソース) じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとアスパラのパズルトレサダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 千草蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	御飯 豆乳鍋 れんこんとちくわの金平 マンゴー缶	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしの和風ドレサダ 味噌汁(里芋・人参)
	エネルギー:497kcal 蛋白質:24.9g 脂質:12.7g 食塩:2.19g	エネルギー:540kcal 蛋白質:24.4g 脂質:17.3g 食塩:2.12g	エネルギー:559kcal 蛋白質:21.7g 脂質:19.8g 食塩:2.63g	エネルギー:549kcal 蛋白質:25.3g 脂質:14.1g 食塩:2.35g	エネルギー:520kcal 蛋白質:16.2g 脂質:14.8g 食塩:2.34g	エネルギー:583kcal 蛋白質:22.8g 脂質:20.0g 食塩:2.40g	エネルギー:548kcal 蛋白質:23.3g 脂質:21.0g 食塩:2.03g
計	エネルギー:1582kcal 蛋白質:52.8g 脂質:41.0g 食塩:6.39g	エネルギー:1459kcal 蛋白質:57.5g 脂質:35.8g 食塩:7.43g	エネルギー:1546kcal 蛋白質:55.7g 脂質:50.5g 食塩:6.34g	エネルギー:1559kcal 蛋白質:61.2g 脂質:36.5g 食塩:6.38g	エネルギー:1508kcal 蛋白質:61.4g 脂質:43.3g 食塩:9.53g	エネルギー:1467kcal 蛋白質:65.0g 脂質:44.0g 食塩:7.30g	エネルギー:1579kcal 蛋白質:61.9g 脂質:47.3g 食塩:5.82g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 ハムチーズピカタ うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) しろなのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ほうれん草のオムレツ 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・あさり)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1月25日(土)夕食 『豆乳鍋』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>1月30日(木)昼食 『イナムドゥチ』 沖縄県郷土料理</p>  </div> </div>	
	エネルギー:384kcal 蛋白質:11.1g 脂質:7.8g 食塩:1.73g	エネルギー:348kcal 蛋白質:10.7g 脂質:5.5g 食塩:1.68g	エネルギー:354kcal 蛋白質:12.9g 脂質:5.3g 食塩:1.40g	エネルギー:411kcal 蛋白質:11.1g 脂質:10.7g 食塩:1.91g	エネルギー:369kcal 蛋白質:13.5g 脂質:8.4g 食塩:1.54g		
昼	御飯 かれの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)麦白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサダ 味噌汁(もやし・えのき)	御飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう 手作り味付きごま豆腐 イナムドゥチ[沖縄県郷土料理]	豚丼 かぼちゃのミルク煮 味噌汁(絹揚げ・人参) 色寒天(パイン缶添え)	<p>以前は鍋と言えば、寄せ鍋や水炊きが主流でしたが、今ではちゃんこやキムチ鍋など、鍋の種類も増えてきました。今月は豆乳鍋のご提供になります。豆乳はヘルシーでたんぱく質や鉄分が含まれています。優しい味の豆乳鍋をお楽しみください。</p> <p>イナムドゥチは沖縄の郷土料理の汁物で、イナ(猪)、ムドゥチ(もどき)という意味があります。昔は、猪の肉が使われていましたが、次第に豚肉を使うようになったそうです。豚肉以外にも油揚げや平天なども加え、味噌風味の味付けになっています。沖縄ではおめでたい日に食べられているそうです。</p>	
	エネルギー:510kcal 蛋白質:30.2g 脂質:15.1g 食塩:1.82g	エネルギー:474kcal 蛋白質:25.1g 脂質:9.5g 食塩:2.30g	エネルギー:502kcal 蛋白質:22.6g 脂質:26.2g 食塩:3.97g	エネルギー:492kcal 蛋白質:23.0g 脂質:12.4g 食塩:2.41g	エネルギー:592kcal 蛋白質:20.4g 脂質:18.5g 食塩:2.04g		
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りあんシュー(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)		
	エネルギー:152kcal 蛋白質:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:161kcal 蛋白質:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:100kcal 蛋白質:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:53kcal 蛋白質:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:84kcal 蛋白質:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g		
夕	御飯 八宝菜 かにシューマイ 中華スープ(春雨) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味	御飯 さんまの生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 大根とパプリカの塩麩ドレサダ 味噌汁(豆腐)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) 筍と昆布の煮物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) マンゴー缶	御飯 あじの香味焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのアイランドレサダ 味噌汁(さつまいも・大根)		
	エネルギー:516kcal 蛋白質:16.9g 脂質:15.3g 食塩:2.41g	エネルギー:597kcal 蛋白質:23.6g 脂質:22.7g 食塩:2.78g	エネルギー:564kcal 蛋白質:22.0g 脂質:21.8g 食塩:2.35g	エネルギー:558kcal 蛋白質:15.1g 脂質:18.3g 食塩:2.62g	エネルギー:479kcal 蛋白質:25.9g 脂質:11.2g 食塩:2.11g		
計	エネルギー:1562kcal 蛋白質:61.7g 脂質:38.5g 食塩:6.00g	エネルギー:1580kcal 蛋白質:61.3g 脂質:47.6g 食塩:6.89g	エネルギー:1520kcal 蛋白質:58.8g 脂質:57.3g 食塩:7.82g	エネルギー:1514kcal 蛋白質:49.9g 脂質:43.2g 食塩:6.98g	エネルギー:1524kcal 蛋白質:61.0g 脂質:39.8g 食塩:5.70g		