

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	6	7	
朝A	<p>《2025年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食</p> <p></p> <p>【盛り合わせ】 ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・さけの南部焼き</p>		御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ) I:388kcal 蛋白:17.7g 脂質:6.8g 食塩:1.69g	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) I:353kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.5g 食塩:1.74g	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) I:365kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.7g 食塩:1.37g	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) I:332kcal 蛋白:10.4g 脂質:4.7g 食塩:1.61g	御飯 かに玉 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・わかめ) I:345kcal 蛋白:8.6g 脂質:5.7g 食塩:1.58g	
	昼	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て I:680kcal 蛋白:36.7g 脂質:10.6g 食塩:4.85g	初春のちらし寿司 お煮しめ カラワラとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て I:529kcal 蛋白:26.6g 脂質:12.6g 食塩:3.76g	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風 I:497kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.1g 食塩:2.59g	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) I:599kcal 蛋白:26.1g 脂質:23.7g 食塩:1.99g	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) I:571kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:3.19g		
お	～ 昼食	甘酒 紅白饅頭	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	手作りババロア(ミルク金時風味) コーヒー	
夕	<p>～ 昼食</p> <p></p> <p>【おせち料理】 ・肴頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・はたて煮 ・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</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) I:490kcal 蛋白:21.0g 脂質:16.9g 食塩:2.15g	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) I:599kcal 蛋白:25.3g 脂質:21.6g 食塩:2.83g	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) I:580kcal 蛋白:17.4g 脂質:21.2g 食塩:2.32g	御飯 かれいの煮付け 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) I:478kcal 蛋白:23.6g 脂質:10.3g 食塩:2.13g	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) 大豆とこんにやくの煮物 チンゲン菜としたけのピリ辛和え 味噌汁(里芋・白菜) I:523kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.6g 食塩:2.03g		
計	I:1682kcal 蛋白:78.9g 脂質:34.7g 食塩:8.75g	I:1538kcal 蛋白:65.4g 脂質:40.8g 食塩:8.51g	I:1540kcal 蛋白:54.9g 脂質:48.6g 食塩:6.39g	I:1536kcal 蛋白:60.9g 脂質:39.0g 食塩:5.82g	I:1529kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.9g 食塩:6.86g			
日付	6	7	8	9				
朝A	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) I:339kcal 蛋白:10.5g 脂質:6.1g 食塩:1.32g	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 I:287kcal 蛋白:7.5g 脂質:9.0g 食塩:1.79g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ) I:370kcal 蛋白:14.8g 脂質:8.1g 食塩:1.32g	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) I:387kcal 蛋白:13.2g 脂質:8.2g 食塩:1.80g	<p>1月7日(火)朝食 『春の摘み草粥』</p> <p></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果もあるとされています。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>			
	昼	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) I:490kcal 蛋白:20.8g 脂質:13.3g 食塩:2.03g	御飯 赤魚の柚庵焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 カラワラとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋) I:482kcal 蛋白:26.7g 脂質:10.6g 食塩:2.46g	御飯 豚肉のブルコギ風 鶏つみれ 白菜となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) I:546kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.3g 食塩:2.16g	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 I:529kcal 蛋白:16.9g 脂質:9.5g 食塩:4.26g			
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳				
夕	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) I:572kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.9g 食塩:1.76g	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 I:636kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.6g 食塩:3.24g	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ドレサラダ すまし汁(キャベツ・白ねぎ) I:489kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.8g 食塩:1.93g	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) キャベツとツナのマリネ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) I:466kcal 蛋白:21.6g 脂質:14.1g 食塩:1.89g				
計	I:1546kcal 蛋白:54.7g 脂質:46.1g 食塩:5.33g	I:1496kcal 蛋白:60.5g 脂質:43.2g 食塩:7.59g	I:1499kcal 蛋白:65.7g 脂質:45.9g 食塩:5.52g	I:1455kcal 蛋白:53.2g 脂質:35.9g 食塩:8.03g				



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	13	14	15	16	17	18	19	
朝A	<p>1月15日(水) 昼食 小正月</p>  <p>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りです。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。</p> 		<p>食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜と鶏肉のスープ</p> <p>エネルギー: 289kcal 蛋白質: 11.3g 脂質: 12.2g 食塩: 1.90g</p>		<p>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)</p> <p>エネルギー: 324kcal 蛋白質: 13.4g 脂質: 11.6g 食塩: 2.13g</p>		<p>御飯 干草焼き 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)</p> <p>エネルギー: 373kcal 蛋白質: 11.6g 脂質: 7.8g 食塩: 1.27g</p>	
			<p>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) バイン缶の紅茶ジュレ</p> <p>エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.8g 食塩: 2.09g</p>		<p>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)</p> <p>エネルギー: 575kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 25.8g 食塩: 1.85g</p>		<p>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)</p> <p>エネルギー: 468kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 8.6g 食塩: 1.94g</p>	
			<p>牛乳</p>		<p>牛乳</p>		<p>紅茶</p>	
			<p>御飯 ホッケの塩麹焼き かみつみれの煮物 かり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)</p> <p>エネルギー: 475kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 13.4g 食塩: 2.05g</p>		<p>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</p> <p>エネルギー: 514kcal 蛋白質: 13.3g 脂質: 15.8g 食塩: 2.54g</p>		<p>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-サラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 556kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 17.2g 食塩: 2.25g</p>	
			<p>エネルギー: 1534kcal 蛋白質: 60.2g 脂質: 42.8g 食塩: 6.00g</p>		<p>エネルギー: 1571kcal 蛋白質: 54.4g 脂質: 54.6g 食塩: 6.59g</p>		<p>エネルギー: 1494kcal 蛋白質: 61.9g 脂質: 39.8g 食塩: 5.49g</p>	
日付	13	14	15	16	17	18	19	
朝A	<p>御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ)</p> <p>エネルギー: 369kcal 蛋白質: 10.0g 脂質: 9.0g 食塩: 1.88g</p>	<p>御飯 5品目具材の玉子焼き もやしとニラの麩ナムル和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)</p> <p>エネルギー: 332kcal 蛋白質: 11.6g 脂質: 5.2g 食塩: 1.49g</p>	<p>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)</p> <p>エネルギー: 345kcal 蛋白質: 10.6g 脂質: 3.7g 食塩: 1.57g</p>	<p>御飯 メヌケの焼き浸し いんげんとかんぴょうの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)</p> <p>エネルギー: 350kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 4.3g 食塩: 1.26g</p>	<p>御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)</p> <p>エネルギー: 388kcal 蛋白質: 14.4g 脂質: 7.1g 食塩: 1.57g</p>	<p>御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)</p> <p>エネルギー: 417kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.1g 食塩: 1.39g</p>	<p>御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麩ナムル和え 味噌汁(大根葉・大根)</p> <p>エネルギー: 350kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 5.9g 食塩: 1.59g</p>	
	<p>御飯 ポロニアソーセージ しるなの大葉ドレ和え ミルク寒天(あんずソース)</p> <p>エネルギー: 539kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 16.3g 食塩: 2.18g</p>	<p>御飯 ハンバーグ(ドミソース) ふかしじゃがいも(コーン) かり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)</p> <p>エネルギー: 603kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 23.8g 食塩: 2.93g</p>	<p>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 赤だし(あさり・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー: 474kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 10.4g 食塩: 3.16g</p>	<p>御飯 合鴨スモークスライス 大根と鶏肉の塩煮 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 白菜のあっさり漬</p> <p>エネルギー: 468kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 14.6g 食塩: 2.87g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー: 506kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 26.5g 食塩: 3.86g</p>	<p>御飯 クリームシチュー しるなとツナのソテー 洋なし缶のオレンジジュレ</p> <p>エネルギー: 502kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 12.0g 食塩: 1.57g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー: 516kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 21.8g 食塩: 2.45g</p>	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	ケーキ 紅茶	
夕	<p>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</p> <p>エネルギー: 496kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 16.1g 食塩: 2.30g</p>	<p>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)</p> <p>エネルギー: 507kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 15.5g 食塩: 2.40g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー: 580kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 19.9g 食塩: 1.46g</p>	<p>御飯 豚肉のオイスターソース炒め 三色稲荷の煮物 もやしとちくわのハンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)</p> <p>エネルギー: 602kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 24.4g 食塩: 2.38g</p>	<p>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 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)</p> <p>エネルギー: 511kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 15.3g 食塩: 1.92g</p>	<p>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麩ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 493kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 14.7g 食塩: 2.16g</p>	<p>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)</p> <p>エネルギー: 546kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 20.6g 食塩: 1.80g</p>	
	<p>エネルギー: 1503kcal 蛋白質: 53.8g 脂質: 45.4g 食塩: 6.46g</p>	<p>エネルギー: 1529kcal 蛋白質: 53.8g 脂質: 48.2g 食塩: 6.94g</p>	<p>エネルギー: 1519kcal 蛋白質: 52.8g 脂質: 36.1g 食塩: 6.24g</p>	<p>エネルギー: 1476kcal 蛋白質: 59.3g 脂質: 43.4g 食塩: 6.52g</p>	<p>エネルギー: 1532kcal 蛋白質: 61.2g 脂質: 49.2g 食塩: 7.44g</p>	<p>エネルギー: 1498kcal 蛋白質: 58.5g 脂質: 38.0g 食塩: 5.17g</p>	<p>エネルギー: 1573kcal 蛋白質: 58.8g 脂質: 59.5g 食塩: 6.19g</p>	
計								

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)	食パン/ジャム 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 特製ココア	御飯 照り焼き風肉団子 しろなとなめこの味噌和え 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麴ドレサラダ 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ラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)
	エネルギー:395kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.4g 食塩:1.50g	エネルギー:360kcal 蛋白:13.4g 脂質:10.7g 食塩:2.12g	エネルギー:348kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.1g 食塩:1.55g	エネルギー:384kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.8g 食塩:1.83g	エネルギー:384kcal 蛋白:16.4g 脂質:5.9g 食塩:2.09g	エネルギー:343kcal 蛋白:14.2g 脂質:12.0g 食塩:1.91g	エネルギー:425kcal 蛋白:12.9g 脂質:12.2g 食塩:1.45g
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:16.1g 脂質:18.9g 食塩:2.74g	エネルギー:469kcal 蛋白:18.0g 脂質:10.3g 食塩:2.89g	エネルギー:560kcal 蛋白:22.7g 脂質:22.2g 食塩:1.96g	エネルギー:466kcal 蛋白:19.5g 脂質:9.7g 食塩:2.09g	エネルギー:502kcal 蛋白:26.8g 脂質:18.7g 食塩:4.97g	エネルギー:457kcal 蛋白:25.9g 脂質:7.3g 食塩:2.80g	エネルギー:466kcal 蛋白:19.1g 脂質:13.3g 食塩:1.88g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジゼリー 緑茶
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) ブロッコリーとコンのハンパンドレサラダ 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バジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て	御飯 干草蒸し 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・タルトソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)
	エネルギー:497kcal 蛋白:24.9g 脂質:12.7g 食塩:2.19g	エネルギー:538kcal 蛋白:24.7g 脂質:17.4g 食塩:2.15g	エネルギー:559kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.8g 食塩:2.63g	エネルギー:549kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.1g 食塩:2.35g	エネルギー:520kcal 蛋白:16.5g 脂質:15.0g 食塩:2.46g	エネルギー:584kcal 蛋白:22.9g 脂質:20.0g 食塩:2.46g	エネルギー:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.1g 食塩:1.90g
計	エネルギー:1580kcal 蛋白:53.4g 脂質:41.3g 食塩:6.49g	エネルギー:1451kcal 蛋白:58.4g 脂質:36.2g 食塩:7.42g	エネルギー:1537kcal 蛋白:56.1g 脂質:50.7g 食塩:6.20g	エネルギー:1556kcal 蛋白:61.5g 脂質:36.6g 食塩:6.36g	エネルギー:1505kcal 蛋白:62.0g 脂質:43.6g 食塩:9.62g	エネルギー:1460kcal 蛋白:64.7g 脂質:43.7g 食塩:7.25g	エネルギー:1564kcal 蛋白:57.9g 脂質:48.8g 食塩:5.28g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	食パン/ジャム ハムチーズピカタ じゃがいものポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	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 マヨサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 えびそばろ入りだし巻き卵 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> <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</p>	
	エネルギー:371kcal 蛋白:11.0g 脂質:15.3g 食塩:1.90g	エネルギー:345kcal 蛋白:11.0g 脂質:5.6g 食塩:1.66g	エネルギー:351kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.5g 食塩:1.38g	エネルギー:378kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.2g 食塩:1.69g	エネルギー:366kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.5g 食塩:1.52g		
昼	御飯 かれいの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 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 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	焼きそば 絹揚げの煮物 カリフラワーとコンのレモンドレサラダ 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)		
	エネルギー:510kcal 蛋白:30.2g 脂質:15.1g 食塩:1.82g	エネルギー:471kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.6g 食塩:2.38g	エネルギー:511kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.9g 食塩:4.06g	エネルギー:492kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.4g 食塩:2.41g	エネルギー:589kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.6g 食塩:2.02g		
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
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麴ドレサラダ 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 キャベツとコンのアイランドドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)		
	エネルギー:516kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.3g 食塩:2.41g	エネルギー:597kcal 蛋白:23.9g 脂質:22.9g 食塩:2.95g	エネルギー:561kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.9g 食塩:2.33g	エネルギー:558kcal 蛋白:15.1g 脂質:18.3g 食塩:2.62g	エネルギー:476kcal 蛋白:26.2g 脂質:11.3g 食塩:2.09g		
計	エネルギー:1559kcal 蛋白:62.0g 脂質:38.6g 食塩:5.97g	エネルギー:1574kcal 蛋白:62.1g 脂質:48.0g 食塩:7.12g	エネルギー:1523kcal 蛋白:60.2g 脂質:58.3g 食塩:7.87g	エネルギー:1481kcal 蛋白:52.0g 脂質:39.7g 食塩:6.76g	エネルギー:1515kcal 蛋白:61.9g 脂質:40.1g 食塩:5.64g		