

すこやか I 常食 献立だより 2025年1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝	<b>1月7日(火)朝食</b> <b>春の摘み草粥</b> <b>七日正月</b> 		ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 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)	ごはん 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)	パン かに玉 アスパラの大き葉ドレサラダ
			エネ : 388kcal 蛋白 : 17.7g 脂質 : 6.8g 食塩 : 1.69g	エネ : 353kcal 蛋白 : 12.4g 脂質 : 6.5g 食塩 : 1.74g	エネ : 365kcal 蛋白 : 13.1g 脂質 : 7.7g 食塩 : 1.37g	エネ : 332kcal 蛋白 : 10.4g 脂質 : 4.7g 食塩 : 1.61g	エネ : 345kcal 蛋白 : 8.6g 脂質 : 5.7g 食塩 : 1.58g
			赤飯 おせち料理 雑煮(白味噌仕立て)	初春の散らし寿司 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)	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	ごはん 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)	ごはん 鶏肉のやわらか煮 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)
			エネ : 680kcal 蛋白 : 36.7g 脂質 : 10.6g 食塩 : 4.85g	エネ : 529kcal 蛋白 : 26.6g 脂質 : 12.6g 食塩 : 3.76g	エネ : 497kcal 蛋白 : 22.0g 脂質 : 15.1g 食塩 : 2.59g	エネ : 599kcal 蛋白 : 26.1g 脂質 : 23.7g 食塩 : 1.99g	エネ : 538kcal 蛋白 : 20.4g 脂質 : 19.1g 食塩 : 2.43g
			練り切り「祝い花」	手作り福まんじゅう(白あん)	手作り梅ようかん	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りババロア(ミルク金時風味)
昼	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っていわれています。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。		エネ : 124kcal 蛋白 : 3.5g 脂質 : 0.4g 食塩 : 0.06g	エネ : 57kcal 蛋白 : 1.1g 脂質 : 0.1g 食塩 : 0.18g	エネ : 98kcal 蛋白 : 2.4g 脂質 : 4.6g 食塩 : 0.11g	エネ : 127kcal 蛋白 : 0.8g 脂質 : 0.3g 食塩 : 0.09g	エネ : 90kcal 蛋白 : 2.5g 脂質 : 2.7g 食塩 : 0.06g
			ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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)
			エネ : 490kcal 蛋白 : 21.0g 脂質 : 16.9g 食塩 : 2.19g	エネ : 599kcal 蛋白 : 25.3g 脂質 : 21.6g 食塩 : 2.83g	エネ : 580kcal 蛋白 : 17.4g 脂質 : 21.2g 食塩 : 2.32g	エネ : 478kcal 蛋白 : 23.6g 脂質 : 10.3g 食塩 : 2.13g	エネ : 523kcal 蛋白 : 24.4g 脂質 : 16.6g 食塩 : 2.03g
エネ : 1683kcal 蛋白 : 78.9g 脂質 : 34.6g 食塩 : 8.79g	エネ : 1538kcal 蛋白 : 65.4g 脂質 : 40.8g 食塩 : 8.51g	エネ : 1540kcal 蛋白 : 54.9g 脂質 : 48.6g 食塩 : 6.40g	エネ : 1536kcal 蛋白 : 60.9g 脂質 : 39.0g 食塩 : 5.82g	エネ : 1495kcal 蛋白 : 55.8g 脂質 : 44.1g 食塩 : 6.11g			
日付	6	7	8	9			
朝	ごはん 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)	春の摘み草粥 白身魚揚げの煮物 マカロニサラダ 昆布佃煮	ごはん 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)	ごはん 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)	《2025年1月1日 お品書き》 ~ 朝食 ~  <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・柚子生酢</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・紅白蒲鉾</li> <li>・さけの南部焼き</li> <li>・味噌汁(あさり・白ねぎ)</li> </ul>		
	エネ : 339kcal 蛋白 : 10.5g 脂質 : 6.1g 食塩 : 1.32g	エネ : 287kcal 蛋白 : 7.5g 脂質 : 9.0g 食塩 : 1.79g	エネ : 370kcal 蛋白 : 14.8g 脂質 : 8.1g 食塩 : 1.32g	エネ : 387kcal 蛋白 : 13.2g 脂質 : 8.2g 食塩 : 1.80g			
昼	ごはん 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)	ごはん 赤魚の柚庵焼き 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)	ごはん 豚肉のブルコギ 鶏つみれ 白菜となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	あんかけ卵とじうどん 切干大根と豚肉の煮物 胡瓜の酢の物	~ 昼食 ~  <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・有頭海老の旨煮</li> <li>・合鴨スモーク</li> <li>・はたて煮</li> <li>・数の子</li> <li>・寿高野の煮物</li> <li>・伊達巻き</li> <li>・絵馬蒲鉾</li> <li>・花三色</li> <li>・カニカマ</li> <li>・六角里芋煮</li> <li>・昆布巻き</li> <li>・黒豆煮</li> <li>・若桃の甘露煮</li> <li>・栗きんとん</li> <li>・雑煮(もち麩・小松菜・人参・椎茸)</li> </ul> 白味噌仕立て		
	エネ : 490kcal 蛋白 : 20.8g 脂質 : 13.3g 食塩 : 2.03g	エネ : 482kcal 蛋白 : 26.7g 脂質 : 10.6g 食塩 : 2.46g	エネ : 546kcal 蛋白 : 23.7g 脂質 : 19.3g 食塩 : 2.16g	エネ : 379kcal 蛋白 : 13.1g 脂質 : 6.4g 食塩 : 3.30g			
お	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(栗あん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	オレンジゼリー	~ 夕食 ~ エネ : 145kcal 蛋白 : 1.9g 脂質 : 7.8g 食塩 : 0.22g		
	エネ : 145kcal 蛋白 : 1.9g 脂質 : 7.8g 食塩 : 0.22g	エネ : 91kcal 蛋白 : 1.8g 脂質 : 4.0g 食塩 : 0.10g	エネ : 94kcal 蛋白 : 1.9g 脂質 : 3.7g 食塩 : 0.11g	エネ : 73kcal 蛋白 : 1.5g 脂質 : 4.1g 食塩 : 0.08g			
夕	ごはん 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 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 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	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根とグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草のハンパントレサラダ すまし汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 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)	エネ : 572kcal 蛋白 : 21.5g 脂質 : 18.9g 食塩 : 1.76g		
	エネ : 572kcal 蛋白 : 21.5g 脂質 : 18.9g 食塩 : 1.76g	エネ : 636kcal 蛋白 : 24.5g 脂質 : 19.6g 食塩 : 3.24g	エネ : 489kcal 蛋白 : 25.3g 脂質 : 14.8g 食塩 : 1.93g	エネ : 466kcal 蛋白 : 21.6g 脂質 : 14.1g 食塩 : 1.89g			
計	エネ : 1546kcal 蛋白 : 54.7g 脂質 : 46.1g 食塩 : 5.33g	エネ : 1496kcal 蛋白 : 60.5g 脂質 : 43.2g 食塩 : 7.58g	エネ : 1499kcal 蛋白 : 65.6g 脂質 : 45.9g 食塩 : 5.53g	エネ : 1305kcal 蛋白 : 49.3g 脂質 : 32.9g 食塩 : 7.07g			

# すこやか I 常食 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付					10	11	12			
朝	<b>1月11日(土)おやつ 手作りぜんざい 鏡開き</b>	<b>1月15日(水)昼食 小正月</b>					ごはん 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 豚肉と絹揚げの煮物 うまい菜のピーナツ和え フルーツ(カットりんご)	パン 千草焼き チンゲン菜とベーコンのスープ	
							エネ : 363kcal 蛋白 : 11.7g 脂質 : 6.7g 食塩 : 1.68g	エネ : 324kcal 蛋白 : 13.4g 脂質 : 11.6g 食塩 : 2.13g	エネ : 154kcal 蛋白 : 6.5g 脂質 : 10.0g 食塩 : 1.41g	
							ごはん 豚かつのおろしあんかけ 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	ごはん 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)	ごはん 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)	
							エネ : 581kcal 蛋白 : 22.0g 脂質 : 17.8g 食塩 : 2.09g	エネ : 575kcal 蛋白 : 23.9g 脂質 : 25.8g 食塩 : 1.85g	エネ : 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)	シルベーナ	
エネ : 115kcal 蛋白 : 2.4g 脂質 : 4.9g 食塩 : 0.18g	エネ : 158kcal 蛋白 : 3.8g 脂質 : 1.4g 食塩 : 0.07g	エネ : 97kcal 蛋白 : 1.3g 脂質 : 6.2g 食塩 : 0.03g								
夕								ごはん ホッケの塩麹焼き カニつみれの煮物 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)	ごはん 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 さくら漬け	ごはん 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
								エネ : 475kcal 蛋白 : 24.1g 脂質 : 13.4g 食塩 : 2.05g	エネ : 514kcal 蛋白 : 13.3g 脂質 : 15.8g 食塩 : 2.54g	エネ : 556kcal 蛋白 : 25.6g 脂質 : 17.2g 食塩 : 2.25g
								エネ : 1534kcal 蛋白 : 60.1g 脂質 : 42.8g 食塩 : 6.00g	エネ : 1571kcal 蛋白 : 54.4g 脂質 : 54.6g 食塩 : 6.60g	エネ : 1275kcal 蛋白 : 56.8g 脂質 : 41.9g 食塩 : 5.63g
計										
日付	13	14	15	16	17	18	19			
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとニラの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・絹揚げ)	パン 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麺ナムル和え ビヒダスヨーグルト			
	エネ : 369kcal 蛋白 : 10.0g 脂質 : 9.0g 食塩 : 1.88g	エネ : 332kcal 蛋白 : 11.6g 脂質 : 5.2g 食塩 : 1.49g	エネ : 345kcal 蛋白 : 10.6g 脂質 : 3.7g 食塩 : 1.57g	エネ : 350kcal 蛋白 : 17.6g 脂質 : 4.3g 食塩 : 1.26g	エネ : 388kcal 蛋白 : 14.4g 脂質 : 7.1g 食塩 : 1.57g	エネ : 417kcal 蛋白 : 15.6g 脂質 : 11.1g 食塩 : 1.39g	エネ : 187kcal 蛋白 : 15.1g 脂質 : 6.6g 食塩 : 1.02g			
昼	ポークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 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パジルドレサラダ 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 赤だし(あさり・玉ねぎ)	ごはん 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 白菜のあっさり漬け	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	ごはん 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	ごはん 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			
	エネ : 539kcal 蛋白 : 16.8g 脂質 : 16.3g 食塩 : 2.18g	エネ : 603kcal 蛋白 : 17.5g 脂質 : 23.8g 食塩 : 2.93g	エネ : 474kcal 蛋白 : 24.0g 脂質 : 10.4g 食塩 : 3.16g	エネ : 468kcal 蛋白 : 17.1g 脂質 : 14.6g 食塩 : 2.87g	エネ : 506kcal 蛋白 : 22.7g 脂質 : 26.5g 食塩 : 3.86g	エネ : 502kcal 蛋白 : 19.5g 脂質 : 12.0g 食塩 : 1.57g	エネ : 516kcal 蛋白 : 20.3g 脂質 : 21.8g 食塩 : 2.45g			
お	手作りあんシュー(よもぎあん)	パウムクーヘン	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)	いしやきいもと桃山	いちごゼリー			
	エネ : 99kcal 蛋白 : 2.3g 脂質 : 4.0g 食塩 : 0.10g	エネ : 87kcal 蛋白 : 1.2g 脂質 : 3.7g 食塩 : 0.12g	エネ : 120kcal 蛋白 : 2.4g 脂質 : 2.1g 食塩 : 0.05g	エネ : 56kcal 蛋白 : 0.2g 脂質 : 0.1g 食塩 : 0.01g	エネ : 127kcal 蛋白 : 0.8g 脂質 : 0.3g 食塩 : 0.09g	エネ : 86kcal 蛋白 : 1.2g 脂質 : 0.2g 食塩 : 0.05g	エネ : 161kcal 蛋白 : 2.1g 脂質 : 11.2g 食塩 : 0.35g			
夕	ごはん 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	ごはん 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)	ごはん 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	ごはん 豚肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 もやしとちくわのパンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)	ごはん 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)	ごはん 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)	ごはん 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)			
	エネ : 496kcal 蛋白 : 24.7g 脂質 : 16.1g 食塩 : 2.30g	エネ : 507kcal 蛋白 : 23.5g 脂質 : 15.5g 食塩 : 2.40g	エネ : 580kcal 蛋白 : 15.8g 脂質 : 19.9g 食塩 : 1.46g	エネ : 602kcal 蛋白 : 24.4g 脂質 : 24.4g 食塩 : 2.38g	エネ : 511kcal 蛋白 : 23.3g 脂質 : 15.3g 食塩 : 1.92g	エネ : 493kcal 蛋白 : 22.2g 脂質 : 14.7g 食塩 : 2.16g	エネ : 546kcal 蛋白 : 22.7g 脂質 : 20.6g 食塩 : 1.80g			
計	エネ : 1503kcal 蛋白 : 53.9g 脂質 : 45.4g 食塩 : 6.46g	エネ : 1529kcal 蛋白 : 53.8g 脂質 : 48.2g 食塩 : 6.93g	エネ : 1519kcal 蛋白 : 52.8g 脂質 : 36.1g 食塩 : 6.24g	エネ : 1477kcal 蛋白 : 59.2g 脂質 : 43.4g 食塩 : 6.52g	エネ : 1532kcal 蛋白 : 61.1g 脂質 : 49.1g 食塩 : 7.43g	エネ : 1498kcal 蛋白 : 58.6g 脂質 : 38.1g 食塩 : 5.17g	エネ : 1411kcal 蛋白 : 60.2g 脂質 : 60.2g 食塩 : 5.62g			

# すこやか I 常食 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 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)	ごはん 照り焼き風肉団子 しろなとなめこの味噌和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 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)	ごはん 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	パン 玉子焼き カリフラワーの香味ドレサダ 特製りんごジュース
	エネ : 395kcal 蛋白 : 11.3g 脂質 : 9.4g 食塩 : 1.50g	エネ : 385kcal 蛋白 : 15.4g 脂質 : 6.9g 食塩 : 2.12g	エネ : 348kcal 蛋白 : 10.6g 脂質 : 7.1g 食塩 : 1.55g	エネ : 384kcal 蛋白 : 13.9g 脂質 : 7.8g 食塩 : 1.83g	エネ : 384kcal 蛋白 : 16.4g 脂質 : 5.9g 食塩 : 2.09g	エネ : 343kcal 蛋白 : 14.2g 脂質 : 12.0g 食塩 : 1.91g	エネ : 286kcal 蛋白 : 6.1g 脂質 : 9.8g 食塩 : 0.73g
昼	ごはん 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・大根菜)	ごはん 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 フルーツ(みかん)	海鮮ちゃんぽん 豚肉と絹揚げの炒め煮 大根の白ごま和え	ごはん 赤魚の山椒焼き 切干大根と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 一口がんもの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	エネ : 566kcal 蛋白 : 16.2g 脂質 : 18.9g 食塩 : 2.78g	エネ : 469kcal 蛋白 : 18.0g 脂質 : 10.3g 食塩 : 2.89g	エネ : 560kcal 蛋白 : 22.7g 脂質 : 22.2g 食塩 : 1.96g	エネ : 466kcal 蛋白 : 19.5g 脂質 : 9.7g 食塩 : 2.09g	エネ : 502kcal 蛋白 : 26.8g 脂質 : 18.7g 食塩 : 4.97g	エネ : 457kcal 蛋白 : 25.9g 脂質 : 7.3g 食塩 : 2.80g	エネ : 466kcal 蛋白 : 19.1g 脂質 : 13.3g 食塩 : 1.88g
お	手作り酒まんじゅう	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りきなこゼリー	おかしなバナナ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りココアゼリー	手作りみるくまんじゅう(白あん)
	エネ : 122kcal 蛋白 : 1.1g 脂質 : 0.3g 食塩 : 0.06g	エネ : 55kcal 蛋白 : 0.7g 脂質 : 2.5g 食塩 : 0.05g	エネ : 70kcal 蛋白 : 1.1g 脂質 : 1.6g 食塩 : 0.06g	エネ : 157kcal 蛋白 : 2.8g 脂質 : 5.0g 食塩 : 0.09g	エネ : 99kcal 蛋白 : 2.3g 脂質 : 4.0g 食塩 : 0.10g	エネ : 76kcal 蛋白 : 1.7g 脂質 : 4.4g 食塩 : 0.08g	エネ : 134kcal 蛋白 : 3.2g 脂質 : 2.2g 食塩 : 0.05g
夕	ごはん 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	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンのハンパンドレサダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	ごはん おでん ピーマンと豚肉の炒め物 胡瓜の浅漬け	ごはん 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ダ 味噌汁(油揚げ・人参) 白味噌仕立て	ごはん 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	ごはん 豆乳鍋 れんこんとちくわの金平 マンゴー缶	ごはん 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 : 497kcal 蛋白 : 24.9g 脂質 : 12.7g 食塩 : 2.19g	エネ : 538kcal 蛋白 : 24.7g 脂質 : 17.4g 食塩 : 2.15g	エネ : 560kcal 蛋白 : 21.7g 脂質 : 19.8g 食塩 : 2.67g	エネ : 549kcal 蛋白 : 25.3g 脂質 : 14.1g 食塩 : 2.35g	エネ : 520kcal 蛋白 : 16.5g 脂質 : 15.0g 食塩 : 2.46g	エネ : 584kcal 蛋白 : 22.9g 脂質 : 20.0g 食塩 : 2.46g	エネ : 539kcal 蛋白 : 22.7g 脂質 : 21.1g 食塩 : 1.90g
計	エネ : 1580kcal 蛋白 : 53.5g 脂質 : 41.3g 食塩 : 6.53g	エネ : 1448kcal 蛋白 : 58.7g 脂質 : 37.1g 食塩 : 7.21g	エネ : 1537kcal 蛋白 : 56.1g 脂質 : 50.8g 食塩 : 6.23g	エネ : 1556kcal 蛋白 : 61.4g 脂質 : 36.6g 食塩 : 6.36g	エネ : 1504kcal 蛋白 : 61.9g 脂質 : 43.6g 食塩 : 9.63g	エネ : 1461kcal 蛋白 : 64.6g 脂質 : 43.8g 食塩 : 7.25g	エネ : 1425kcal 蛋白 : 51.2g 脂質 : 46.3g 食塩 : 4.57g
日付	27	28	29	30	31		
朝	ごはん ハムチーズピカタ うまい菜と平天の味噌和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) しろなのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	ごはん ほうれん草オムレツ 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 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><b>1月25日(土)夕食</b> 豆乳鍋</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>1月30日(木)昼食</b> 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>	
	エネ : 381kcal 蛋白 : 11.4g 脂質 : 7.9g 食塩 : 1.70g	エネ : 345kcal 蛋白 : 11.0g 脂質 : 5.6g 食塩 : 1.66g	エネ : 351kcal 蛋白 : 13.2g 脂質 : 5.5g 食塩 : 1.38g	エネ : 378kcal 蛋白 : 13.2g 脂質 : 7.2g 食塩 : 1.69g	エネ : 366kcal 蛋白 : 13.8g 脂質 : 8.5g 食塩 : 1.52g		
昼	ごはん かわいい味噌粕煮 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)	ごはん 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 カリフラワーとコーンのレモンドレサダ 味噌汁(もやし・えのき)	ごはん 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) 寒天とフルーツ缶の盛合せ		
	エネ : 510kcal 蛋白 : 30.2g 脂質 : 15.1g 食塩 : 1.82g	エネ : 471kcal 蛋白 : 25.3g 脂質 : 9.6g 食塩 : 2.38g	エネ : 511kcal 蛋白 : 23.5g 脂質 : 26.9g 食塩 : 4.06g	エネ : 492kcal 蛋白 : 23.0g 脂質 : 12.4g 食塩 : 2.41g	エネ : 589kcal 蛋白 : 20.7g 脂質 : 18.6g 食塩 : 2.02g		
お	手作りおしるこ(あられ)	キャラメルゼリー	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)	新ドームケーキ(チョコ)		
	エネ : 152kcal 蛋白 : 3.5g 脂質 : 0.3g 食塩 : 0.04g	エネ : 161kcal 蛋白 : 1.9g 脂質 : 9.9g 食塩 : 0.13g	エネ : 100kcal 蛋白 : 1.3g 脂質 : 4.0g 食塩 : 0.10g	エネ : 53kcal 蛋白 : 0.7g 脂質 : 1.8g 食塩 : 0.04g	エネ : 104kcal 蛋白 : 2.2g 脂質 : 3.5g 食塩 : 0.05g		
夕	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 中華スープ(春雨) ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 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	ごはん 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)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) 筈と昆布の煮物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) マンゴー缶	ごはん 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 : 516kcal 蛋白 : 16.9g 脂質 : 15.3g 食塩 : 2.41g	エネ : 597kcal 蛋白 : 23.9g 脂質 : 22.9g 食塩 : 2.95g	エネ : 561kcal 蛋白 : 22.2g 脂質 : 21.9g 食塩 : 2.33g	エネ : 558kcal 蛋白 : 15.1g 脂質 : 18.3g 食塩 : 2.62g	エネ : 476kcal 蛋白 : 26.2g 脂質 : 11.3g 食塩 : 2.09g		
計	エネ : 1559kcal 蛋白 : 61.9g 脂質 : 38.6g 食塩 : 5.97g	エネ : 1575kcal 蛋白 : 62.1g 脂質 : 48.0g 食塩 : 7.12g	エネ : 1522kcal 蛋白 : 60.2g 脂質 : 58.3g 食塩 : 7.86g	エネ : 1482kcal 蛋白 : 51.9g 脂質 : 39.8g 食塩 : 6.76g	エネ : 1536kcal 蛋白 : 62.8g 脂質 : 42.0g 食塩 : 5.68g		