

## 常食(A)

	令和07年01月01日(水)	令和07年01月02日(木)	令和07年01月03日(金)	令和07年01月04日(土)	令和07年01月05日(日)	令和07年01月06日(月)	令和07年01月07日(火)
朝	御飯 祝い肴 ほうれん草の白和え あみえび佃煮 お吸物(つみれ・水菜) 牛乳	御飯 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 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 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) 牛乳	御飯 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	バターロール ポテトソテー チンゲン菜とツナのサラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	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
昼	赤飯 黒ムツの幽庵焼き 付)甘酢生姜 煮しめ 水菓子 お吸物(鶏肉・大根・餅)	御飯 松風焼き 付)オクラ かぶと茶巾の含め煮 フルーツ缶(ミカン★) お吸物(しめじ・花麩) ちりめん山椒	御飯 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)	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモササラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)	御飯 あじの漬け焼き 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)	御飯 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	御飯 白身魚のマスタート焼き 付)アロココリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ)
おやつ	干支まんじゅう	上用まんじゅう(赤)	洋梨タルト	ドームケーキ	クレープ(苺)	どら焼き	ワッフル
夕	御飯 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	御飯 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 きやらぶき	御飯 豚肉と厚揚げのオイスター チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ缶(ミックス) カフラワーの和え物	御飯 かれの揚げ浸し 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)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ピーマン炒め ほうれん草とカニカマの和え フルーツ缶(りんご)
	エネルギー 1678kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1509kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1571kcal
	蛋白質 66.7g	蛋白質 73.8g	蛋白質 64.7g	蛋白質 64.7g	蛋白質 67.4g	蛋白質 62.4g	蛋白質 64.7g
	脂質 36.7g	脂質 27.7g	脂質 37.6g	脂質 32g	脂質 39.7g	脂質 41.3g	脂質 33.4g
	炭水化物 273.7g	炭水化物 268.9g	炭水化物 232g	炭水化物 267.6g	炭水化物 251g	炭水化物 252.7g	炭水化物 259.6g
	食塩相当 7.9g	食塩相当 7.5g	食塩相当 5.9g	食塩相当 7g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.8g

## 常食(A)

令和07年01月08日(水)		令和07年01月09日(木)		令和07年01月10日(金)		令和07年01月11日(土)		令和07年01月12日(日)		令和07年01月13日(月)		令和07年01月14日(火)																																																																																									
朝	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	食パン 野菜つみれのコンソメ煮 畑菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 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	御飯 オムレツ 付)フロッコー 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	バターロール 豆乳チャウダー ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	昼	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	御飯 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)	御飯 さわらの香味焼き 付)うぐいす豆 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和 フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	おやつ	スイーツ ポテト	今川焼		りんごのタルト	吹雪まんじゅう	クレープ	1月スイーツ	夕	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	御飯 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	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)	御飯 マルの照り煮 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)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 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)	御飯 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	御飯 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	1602kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1326kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1520kcal	蛋白質	71.5g	蛋白質	71.3g	蛋白質	52.5g	蛋白質	70.9g	蛋白質	63.4g	蛋白質	62.9g	蛋白質	57.8g	脂質	36g	脂質	38g	脂質	27.8g	脂質	39.8g	脂質	29.6g	脂質	40.8g	脂質	42.9g	炭水化物	254.3g	炭水化物	256.1g	炭水化物	221.4g	炭水化物	254.5g	炭水化物	260.5g	炭水化物	241.4g	炭水化物	233.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.7g
おやつ	スイーツ ポテト	今川焼		りんごのタルト	吹雪まんじゅう	クレープ	1月スイーツ	夕	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	御飯 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	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) アスパラソテー フルーツ(りんご) 浅漬(白菜)	御飯 マルの照り煮 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)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 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)	御飯 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	御飯 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	1602kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1326kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1520kcal	蛋白質	71.5g	蛋白質	71.3g	蛋白質	52.5g	蛋白質	70.9g	蛋白質	63.4g	蛋白質	62.9g	蛋白質	57.8g	脂質	36g	脂質	38g	脂質	27.8g	脂質	39.8g	脂質	29.6g	脂質	40.8g	脂質	42.9g	炭水化物	254.3g	炭水化物	256.1g	炭水化物	221.4g	炭水化物	254.5g	炭水化物	260.5g	炭水化物	241.4g	炭水化物	233.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.7g																
エネルギー	1602kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1326kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1520kcal																																																																																								
蛋白質	71.5g	蛋白質	71.3g	蛋白質	52.5g	蛋白質	70.9g	蛋白質	63.4g	蛋白質	62.9g	蛋白質	57.8g																																																																																								
脂質	36g	脂質	38g	脂質	27.8g	脂質	39.8g	脂質	29.6g	脂質	40.8g	脂質	42.9g																																																																																								
炭水化物	254.3g	炭水化物	256.1g	炭水化物	221.4g	炭水化物	254.5g	炭水化物	260.5g	炭水化物	241.4g	炭水化物	233.5g																																																																																								
食塩相当	7.4g	食塩相当	8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.7g																																																																																								

## 常食(A)

	令和07年01月15日(水)	令和07年01月16日(木)	令和07年01月17日(金)	令和07年01月18日(土)	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)						
朝	御飯 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	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え いちごジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	御飯 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	御飯 あじの味噌焼き 付)畑菜 カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	御飯 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	食パン かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム フルーツ(メロン) 牛乳	御飯 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	御飯 赤魚の塩麹焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナツ和 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	御飯 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)	御飯 フライ二種盛り 付)キャベツ ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・)	ほたてと生姜の炊き込み 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)	御飯 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)スナックエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(小松菜・しめ)						
おやつ	どら焼	かえでの実		ドームケーキ	エクレア	コーヒーゼリー	ココアワッフル						
夕	御飯 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)	御飯 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) きょうろぶき	御飯 さばの生姜煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	豆腐チャンプル雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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	1621kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1614kcal
蛋白質	68.8g	蛋白質	68.5g	蛋白質	65.1g	蛋白質	61.9g	蛋白質	72.2g	蛋白質	65.6g	蛋白質	68.3g
脂質	32.8g	脂質	43.3g	脂質	35.2g	脂質	36.3g	脂質	36.5g	脂質	46.3g	脂質	38.4g
炭水化物	270.4g	炭水化物	232.7g	炭水化物	240.6g	炭水化物	233.2g	炭水化物	252.8g	炭水化物	246g	炭水化物	256.7g
食塩相当	8.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	5.3g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.8g

## 常食(A)

	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)						
朝	卵雑炊 海老ツレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	食パン 肉団子と冬瓜のコンソメ煮 ブルーベリージャム フルーチェ(メロン) 牛乳	御飯 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・うずまさ) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ペーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和 のり佃煮 みそ汁(チンゲン菜・おつゆ) 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 アプリコットジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳						
昼	御飯 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・かぶ葉)	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・えのき)	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)	御飯 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 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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)						
おやつ	酒まんじゅう	クレープ		シュークリーム	チョコレート饅頭	ストロベリータルト	雪ウサギまんじゅう						
夕	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミカン★)	御飯 トンテキ風 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	御飯 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)	御飯 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)	御飯 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	御飯 さわらの漬け焼き 付)甘酢生姜 ふるふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)						
エネルギー	1386kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1425kcal
蛋白質	62g	蛋白質	64.1g	蛋白質	63.1g	蛋白質	58.5g	蛋白質	60.3g	蛋白質	64.6g	蛋白質	50.1g
脂質	27g	脂質	33.4g	脂質	35.7g	脂質	34g	脂質	39.7g	脂質	38.7g	脂質	34.3g
炭水化物	234.4g	炭水化物	257.5g	炭水化物	249.2g	炭水化物	226.4g	炭水化物	267.5g	炭水化物	250.6g	炭水化物	232.2g
食塩相当	6.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7g	食塩相当	6.8g

## 常食(A)

令和07年01月29日(水)		令和07年01月30日(木)		令和07年01月31日(金)									
朝	卵雑炊 海老ツレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	食パン チンゲン菜とベーコンの炒め 南瓜のサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル ゼリー(ピーチ) 牛乳										
昼	大根葉の混ぜ御飯 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)	御飯 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)ハセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)										
おやつ	どら焼き	ココアの実											
夕	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)	御飯 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 しろなどちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	御飯 さばの南部焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)										
エネルギー	1506kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1361kcal	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	65.3g	蛋白質	62.4g	蛋白質	58.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	33g	脂質	38.9g	脂質	38.5g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	242.1g	炭水化物	258.3g	炭水化物	202.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.7g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g