



予定献立・調理名一覧表

常食

2025年1月6日 ~ 2025年1月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	<p>御飯 小町麩の卵とし きゅうりの生姜和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>七草粥 南瓜のそぼろ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 炒り卵の花 ふきと薩摩揚げの金平 味噌汁 ヨーグルト</p> 	<p>御飯 いこみ高野煮 春菊の磯和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー</p> 	<p>御飯 オムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ヨーグルト</p> 	<p>御飯 ウイナー入り野菜炒め もやしのマリネ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>御飯 カレイのムニエルマトソース ジャーマンポテト コンソメスープ バナナ</p> 	<p>担々麺 餃子 トマトとオクラの華風和え グレープフルーツ</p> 	<p>御飯 油淋鶏 冬瓜の煮物 中華スープ フルーツカクテル</p> 	<p>サンドイッチ ビーフシチュー マセドアンスープ バナナ</p> 	<p>御飯 鯖のレモン照焼 揚げ茄子煮 味噌汁 白桃缶</p> 	<p>御飯 ブルコギ かぶの梅肉和え たまごスープ オレンジ</p> 	<p>御飯 松風焼 野菜と油揚げの和え物 すまし汁 りんご</p> 
間	<p>やわらかおかき♪ホタテ</p>	<p>だいだいのババロア</p>	<p>チョコパイ</p>	<p>あんみつ</p>	<p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>クリームチーズケーキ</p>	<p>栗カステラまんじゅう</p>
夕	<p>御飯 豚の生姜焼 大根とがんもの煮物 梅干し すまし汁</p> 	<p>御飯 五目卵焼き シルバーサラダ 高菜漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 鯖のバジル焼 ピーマンの味噌炒め うぐいす豆 味噌汁</p> 	<p>御飯 蒸し鱈の梅肉ソース 春菊のなめ苺和え 白菜の煮浸し 味噌汁</p> 	<p>本日の選択食は A：チキン南蛮 B：ねぎとろの山かけ  御飯 ひじきの炒め煮 しば漬 すまし汁 です！お楽しみに♪</p> 	<p>御飯 カレイの五目あんかけ きんぴら大根 もやしのゆかり和え 味噌汁</p> 	<p>御飯 メカジキの西京焼 冬瓜と凍豆腐の煮物 桜漬 すまし汁</p> 
	<p>I初* - 1442kcal たんぱく質 64.3g 脂質 37.4g 炭水化物 194.1g 食塩相当量 7.3g 0</p>	<p>I初* - 1399kcal たんぱく質 56.0g 脂質 38.0g 炭水化物 196.2g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初* - 1420kcal たんぱく質 57.5g 脂質 32.1g 炭水化物 217.5g 食塩相当量 6.1g 0</p>	<p>I初* - 1353kcal たんぱく質 64.4g 脂質 33.3g 炭水化物 201.2g 食塩相当量 7.9g 0</p>	<p>I初* - 1435kcal たんぱく質 63.8g 脂質 33.0g 炭水化物 197.4g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初* - 1394kcal たんぱく質 57.9g 脂質 50.1g 炭水化物 232.4g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初* - 1385kcal たんぱく質 61.9g 脂質 32.3g 炭水化物 202.6g 食塩相当量 6.3g 0</p>

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年1月13日 ~ 2025年1月19日

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	<p>御飯 肉詰めいなり ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 いわしの香梅煮 五目大豆 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 ツナ入り大根煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 筑前煮 ひじきサラダ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 五目大豆 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト</p> 	<p>御飯 納豆和え いんげんの胡麻炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 あさり大根 いり豆腐 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>御飯 鮭の味噌バター焼 切干大根煮 すまし汁 キウイフルーツ</p> 	<p>あんかけ焼きそば かぶの甘酢和え わかめスープ グレープフルーツ</p> 	<p>ちらし寿司 天ぷら盛合せ 豚の角煮 苜あんかけ茶碗蒸し 若竹汁 みかん</p> 	<p>サンドイッチ 煮込みハンバーグ ミネストローネ アロエシロップ漬</p> 	<p>御飯 赤魚の味噌粕漬 韓国風肉じゃが のっぺい汁 みかん</p> 	<p>御飯 鶏の山賊焼 野菜のコンソメ煮 沢煮椀 洋なし缶</p> 	<p>御飯 鮭の香草パン粉焼き シルバーサラダ すまし汁 グレープフルーツ</p> 
間	<p>ビスコ</p>	<p>野菜と果物のゼリー</p>	<p>おしるこ</p>	<p>ガトーショコラ</p>	<p>カップdeヤクルト</p>	<p>ミルクドーナツ</p>	<p>きなマンジェ</p>
夕	<p>御飯 豚肉の柳川風 加万ワ-とかにの和え物 ごま昆布 味噌汁</p> 	<p>御飯 肉団子の甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 しば漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 すずきの金山寺焼 長いもの梅しそ和え たくあん すまし汁</p> 	<p>御飯 かにたま 鶏そぼろ入り野菜炒め 野沢菜漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 厚揚げの甜麺醬炒め さつまいもの甘煮 味なす醤油漬 かきたま汁</p> 	<p>御飯 カレーの煮付け 竹輪と三つ葉の和え物 しそ昆布 すまし汁</p> 	<p>御飯 回鍋肉 トマトとからゝの華風和え ザーサイ 五目スープ</p> 
	<p>I初* - 1423kcal たんぱく質 63.0g 脂質 39.7g 炭水化物 202.7g 食塩相当量 6.8g 0</p>	<p>I初* - 1444kcal たんぱく質 59.7g 脂質 36.4g 炭水化物 212.2g 食塩相当量 7.0g 0</p>	<p>I初* - 1400kcal たんぱく質 60.6g 脂質 29.8g 炭水化物 215.2g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初* - 1444kcal たんぱく質 61.9g 脂質 44.2g 炭水化物 196.6g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初* - 1381kcal たんぱく質 56.2g 脂質 22.8g 炭水化物 230.3g 食塩相当量 6.7g 0</p>	<p>I初* - 1414kcal たんぱく質 64.9g 脂質 28.9g 炭水化物 216.2g 食塩相当量 7.6g 0</p>	<p>I初* - 1440kcal たんぱく質 57.6g 脂質 33.7g 炭水化物 198.8g 食塩相当量 6.7g 0</p>

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年1月20日 ~ 2025年1月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	御飯 信田煮 もずくの酢の物 味噌汁 ジョア ヨーグルト 	御飯 がんもどきの煮物 キャベツの華風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 貝だくさんオムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 かぶと鶏団子の煮物 きゅうりのおかか和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 大豆とひじきの煮物 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしのかつお煮 ツナ入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ウイダー入り厚巻卵 白菜とパプリカの煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ りんご 	塩ラーメン 焼餃子 卵と木耳の中華炒め マンゴー缶 	カレーライス シーザーサラダ マセドアンスープ キウイフルーツ 	ローパソ・ジャパソ 白身魚のフリッター コーンポタージュ フルーツカクテル 	ピピン丼 あさりとねぎのぬた 五目スープ オレンジ 	御飯 レモンペッパーチキン タラモサラダ かき玉汁 黄桃缶 	御飯 ジャンボ焼売 春雨サラダ 中華スープ グレープフルーツ 
間	カクテルゼリー 	サッポロポテトBBQ 	レアチーズカップ 	ミニエクレア 	チップスターのり塩 	キャラメルコーン 	抹茶水ようかん 
夕	御飯 すき焼き煮 かまぼこのなめ茸和え きゅうりの古漬 すまし汁 	御飯 ハムエッグフライ 冬瓜のそぼろあん たくあん すまし汁 	御飯 鯖の幽庵焼き 小松菜の炒め煮 高菜漬 味噌汁 	御飯 親子煮 里芋の田楽 うぐいす豆 味噌汁 	本日の選択食は A：和風ロールキャベツ B：カキフライ 御飯 菜の花のからし和え 味噌汁 白花豆の甘煮 です！お楽しみに 	御飯 豆腐と海老の塩炒め 大根と貝柱の煮物 青かっぱ漬 味噌汁 	御飯 ホキのケイジャン焼 温泉卵 しばわかめ 豚汁 
	I初* - 1401kcal たんぱく質 56.3g 脂質 31.2g 炭水化物 209.0g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1417kcal たんぱく質 58.2g 脂質 39.7g 炭水化物 200.8g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1359kcal たんぱく質 55.5g 脂質 32.0g 炭水化物 192.4g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1445kcal たんぱく質 63.0g 脂質 34.1g 炭水化物 214.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1401kcal たんぱく質 60.7g 脂質 31.5g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1382kcal たんぱく質 64.8g 脂質 26.9g 炭水化物 198.1g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1433kcal たんぱく質 62.5g 脂質 35.9g 炭水化物 206.6g 食塩相当量 7.2g 0

