

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		米飯(65) 萌黄和え(ホウレン草) 味噌汁(雑煮風) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯麦入り(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 白菜と角あげ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼		おせち料理 赤飯(元旦) きんとん かにの重ね蒸し 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 数の子 和菓子	米飯(65) ミートローフ かぼちゃの含め煮 フルーツゼリー お吸い物(わかめ)	米飯(65) 魚のアクアパッツァ マッシュポテト フルーツゼリー	寿司 かき揚げ天ぷら 饅頭 お吸い物	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) 含め煮(凍り豆腐) 豚汁 フルーツ	七草粥 わさびしょうゆ和え 長芋とろろ ぜんざい	米飯(65) コロケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物 お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー						
15時食		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米飯(65) 鶏肉の野菜巻き 含め煮(高野豆腐) もろみみそ	米飯(65) 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か えびみそ	米飯(65) 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 しゅうまい いりこみそ	米飯(65) バター蒸し(さけ) 大根とかにかまゆず合え もろみ味噌	米飯(65) ポテト焼き ごま和え 減塩梅びしお	米飯(65) 豚肉のみぞれかけ もやしのナムル 金山時味噌						
	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1598kcal
	蛋白質	53.9g	蛋白質	47.7g	蛋白質	56.8g	蛋白質	58g	蛋白質	61.7g	蛋白質	58.4g	蛋白質	54.1g
	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.2g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.9g

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	パン(チョコ) 卵サラダ オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) キャベツとツナ和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) しらすのおろしあえ 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米飯(65) 魚のムニエル*(きのこあ) ふろふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	米飯(65) 焼き肉風 スパゲティサラダ フルーツゼリー わかめスープ	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー) ツナポテトサラダ わかめスープ フルーツゼリー	ちゃんぽん しゅうまい 杏仁フルーツ	米飯(65) がめ煮 酢の物 フルーツゼリー 漬物(野沢菜漬)	エビフライカレー カラフルサラダ フルーツポンチ	米飯(65) チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) お吸い物(麩) フルーツ						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯(65) 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) たいみそ	米飯(65) 鯆の塩焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 えびみそ	米飯(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	米飯(65) 魚の生姜煮 付け合わせ 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯(65) さば塩焼き 付け合わせ ほうれん草とじゃこ炒め もろみ味噌	米飯(65) 煮付け(かれい) 付け合わせ かぼちゃのサラダ たいみそ	米飯(65) 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ 金山時味噌						
エネルギー	1578kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1492kcal
蛋白質	52.1g	蛋白質	50.6g	蛋白質	50.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	53.8g	蛋白質	52g	蛋白質	54.9g
食塩相当	4.9g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.1g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.3g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.9g

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	パン(クリーム) ウインナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 揚げ豆腐と青菜煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) お浸し 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	
昼	米飯(65) タラとグリル野菜のハニーソース 辛子和え(菜の花) フルーツ(白桃缶) 味噌汁(あさり)	米飯(65) 回鍋肉 温泉卵 フルーツゼリー 漬物	米飯(65) 卵焼き風お好み焼き さつまいものレモン煮 フルーツ(カクテル)	米飯(65) えびつみれの味噌煮 ぎょうざ フルーツゼリー 白菜漬物	米飯(65) クラムチャウダー フルーツ グリーンサラダ	博多らーめん むすび(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯(65) 水餃子スープ煮 酢の物(はるさめ) さつまいものレモン煮 フルーツ	
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
夕	米飯(65) 鶏肉と大根の煮込み ビーフン炒め 減塩梅びしお	米飯(65) 鮭のタルタル焼き 里芋のそぼろ煮 のりつく	米飯(65) 味噌焼き(魚) 付け合わせ(ホウレンソウ・ナ) 和風ドレッシング和え しそ昆布佃煮	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ 炒り豆腐 いりこ味噌	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ シュウマイ もろみ味噌	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ 豆腐のそぼろあん 低塩のり佃煮	米飯(65) 肉じゃが 卵サラダ たいみそ	
	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1509kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1531kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1675kcal	
	蛋白質 53.1g	蛋白質 61.5g	蛋白質 55.4g	蛋白質 53.8g	蛋白質 49.3g	蛋白質 58.8g	蛋白質 45.2g	
	食塩相当 5.8g	食塩相当 5g	食塩相当 5.5g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6g	

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	米飯(65) なめこの卸和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(チョコ) じゃが芋炒め煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳	パン(あん) オムレツ スープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ)	米飯(65) さといもの土佐煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)							
昼	米飯(65) 豚肉のトマト鍋 こんにゃくのきんぴら フルーツ(マスカット) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯(65) 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根)	米飯(65) 牛肉のアスパラ巻き 付け合わせ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(玉葱)	牛丼 胡瓜とかにかまの酢の物 デザート	オクラとろろなめこ蕎麦 銀杏ときのこの炊き込み ヨーグルト和え	米飯(65) 豚肉と野菜のスタミナ炒 白和え かき卵汁 フルーツ	米飯(65) 鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合わせ(菜の花) きゃべつのごま和え フルーツ お吸い物(えのき)							
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ							
夕	米飯(65) 魚の照り焼き 付け合わせ 花野菜のレモン和え のりつく	米飯(65) 酒かす漬け焼き 焼きなす えびみそ	米飯(65) おろし煮(さば) 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し しそ昆布佃煮	米飯(65) えび団子の中華煮 切り干し大根煮 梅びしお	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ 梅びしお	米飯(65) いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 金山時みそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) じゃが芋とベーコン炒め えびみそ							
	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1548kcal
	蛋白質	52.3g	蛋白質	54.1g	蛋白質	58.1g	蛋白質	45.3g	蛋白質	48.8g	蛋白質	54g	蛋白質	59.7g
	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.9g

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	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	パン(クリーム)									
	煮豆(大豆・金時豆)	金時豆煮	卵そぼろ	卵そぼろ									
昼	味噌汁(しめじ)	味噌汁	コンソメ(ワカメ)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
15時食	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(青のり)											
	米飯(65)	米飯(65)	とんこつラーメン										
夕	魚の甘酢ソースかけ	豆腐ハンバーグ	むすび										
	えびとポテトのサラダ	付け合わせ(人参・ブロッコリー)	水餃子										
15時食	漬物(しば漬)	しゅうまい	フルーツ										
	フルーツ(みかんゼリー)	味噌汁(きのこ)											
夕	おやつ	おやつ	おやつ										
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)										
15時食	牛肉と野菜の卵とじ	ホイル焼き(さけ)	鯖のカレームニエル										
	ほうれん草のポン酢和え	含め煮(かぼちゃ)	付け合わせ										
夕	しそ昆布(ペースト)	もろみ味噌	キャベツのサラダ										
			金山時味噌										
エネルギー	1658kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1514kcal	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	56g	蛋白質	58.3g	蛋白質	51.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩相当	4.7g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.6g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g