

常食 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 |
| 朝A | | | 御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ) E:388kcal 蛋白:17.7g 脂質:6.8g 食塩:1.69g | 御飯 磯巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E: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 味噌汁(キャベツ・人参) E: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 味噌汁(小松菜・あさり) E: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 味噌汁(ごぼう・わかめ) E: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 E:672kcal 蛋白:35.8g 脂質:10.6g 食塩:4.74g | 初春のちらし寿司 お煮しめ カキフライとアスパラのごまドレサラ 雑煮 すまし仕立て E:495kcal 蛋白:25.7g 脂質:12.5g 食塩:2.86g | 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 E: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 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:599kcal 蛋白:26.1g 脂質:23.7g 食塩:1.99g | 御飯 鶏のやわらか煮 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) E:529kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.0g 食塩:2.37g | |
| お | | 手作り福まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:黒糖水ようかん E:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.06g | 手作り梅ようかん ソフト・ミキサー:手作り梅ようかん E:57kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.18g | いちごムース ソフト・ミキサー:いちごムース E:82kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g | 黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:いちごゼリー E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | ババロア(ミルク金時風味) ソフト・ミキサー:ババロア(ミルク金時風味) E:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g | |
| 夕 | | 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) E: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) E: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 杏仁豆腐(マンゴーソース) E: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 さつまいもとオレンジのサラ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) E: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) 大豆とこんにゃくの煮物 チンゲン菜としいたけのピリ辛和 味噌汁(里芋・白菜) E:523kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.6g 食塩:2.03g | |
| 計 | | | E:1670kcal 蛋白:77.6g 脂質:34.5g 食塩:8.69g | E:1504kcal 蛋白:65.4g 脂質:40.7g 食塩:7.61g | E:1524kcal 蛋白:53.9g 脂質:45.5g 食塩:6.61g | E:1536kcal 蛋白:60.9g 脂質:39.0g 食塩:5.82g | E:1487kcal 蛋白:55.5g 脂質:44.1g 食塩:6.04g |

《2025年1月1日 お品書き》

～ 朝食



- 【盛り合わせ】
- ・柚子生酢
 - ・かぼちの煮物
 - ・ほうれん草の和え物
 - ・紅白蒲鉾

～ 昼食



- 【おせち料理】
- ・有頭海老の旨煮
 - ・合鴨スモーク
 - ・ほたて煮
 - ・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



常食 献立だより 2025年1月 ◇②◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|--|--|---|---|---|
| 日付 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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) E: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 E: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) E: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) E:387kcal 蛋白:13.2g 脂質:8.2g 食塩:1.80g | 御飯 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) E:363kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.7g 食塩:1.68g | 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 りんごゼリー E:353kcal 蛋白:13.4g 脂質:11.6g 食塩:2.15g | 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) E:373kcal 蛋白:11.6g 脂質:7.8g 食塩:1.27g |
| | 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) E: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 かひらわーとちくわの香味ドレサ 味噌汁(あさり・里芋) E:482kcal 蛋白:26.7g 脂質:10.6g 食塩:2.46g | 御飯 豚肉のプルコギ風 鶏つみれ 白菜となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:546kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.3g 食塩:2.16g | 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 E:379kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.4g 食塩:3.30g | 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) パイン缶の紅茶ジュレ E:581kcal 蛋白:22.0g 脂質:17.8g 食塩:2.09g | 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 すまし汁(キャベツ・かまぼこ) E:575kcal 蛋白:23.9g 脂質:25.8g 食塩:1.85g | 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 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:468kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.6g 食塩:1.94g |
| お | 手作りマドレーヌ ソフト・プレーンケーキ ミキサー・梅ゼリー E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g | 栗あんシュー、牛乳 ソフト・ミキサー・ホワイトサワーゼリー E:193kcal 蛋白:6.9g 脂質:9.8g 食塩:0.25g | ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添) ソフト・ミキサー・ほうじ茶プリン E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g | フルーチェ(ピーチ) ソフト・ミキサー・フルーチェ(ピー E:57kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.5g 食塩:0.22g | 豆乳かすてら ソフト・ミキサー・キャラメルゼリー E:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g | 手作りぜんざい ソフト・ミキサー・手作りぜんざい E:128kcal 蛋白:3.7g 脂質:0.3g 食塩:0.07g | ヨーグルト ソフト・ミキサー・ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g |
| | 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) ヨーグルト(はちみつソース) E: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 味噌汁(豆腐いりこ風味) E: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) E: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) E:466kcal 蛋白:21.6g 脂質:14.1g 食塩:1.89g | 御飯 ホッケの塩麹焼き かみつみれの煮物 かひらわーといんげんのマヨサラ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:475kcal 蛋白:24.1g 脂質:13.4g 食塩:2.05g | 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 さくら漬け E:514kcal 蛋白:13.3g 脂質:15.8g 食塩:2.54g | 御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツと豚肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立 E:556kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.2g 食塩:2.25g |
| 計 | E:1546kcal 蛋白:54.7g 脂質:46.1g 食塩:5.33g | E:1598kcal 蛋白:65.6g 脂質:49.0g 食塩:7.73g | E:1499kcal 蛋白:65.7g 脂質:45.9g 食塩:5.52g | E:1289kcal 蛋白:49.3g 脂質:30.2g 食塩:7.21g | E:1534kcal 蛋白:60.2g 脂質:42.8g 食塩:6.00g | E:1570kcal 蛋白:54.3g 脂質:53.6g 食塩:6.61g | E:1436kcal 蛋白:64.0g 脂質:34.4g 食塩:5.55g |

1月7日(火)朝食
『春の摘み草粥』



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ると言われています。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。



1月11日(土)おやつ
『ぜんざい』
鏡開き



「鏡開き」とは、毎年1月11日にお供えていた鏡餅を下して、無病息災を願って食べる行事です。小豆は、古くから魔除けとして邪気を祓う効果があると言われています。邪気を祓う「小豆」と年神様の力をいただく「鏡餅」を合わせて作るぜんざいは縁起の良いものとされ鏡開きに食べられるようになりました。



常食 献立だより 2025年1月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|--|---|---|--|
| 日付 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝A | 御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(ごぼう・わかめ) | 御飯 5品目具材の玉子焼き もやしとニラの麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ) | 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) | 御飯 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) | 御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参) | 御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(里芋・絹揚げ) | 御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・大根) |
| | エネルギー:369kcal 蛋白:10.0g 脂質:9.0g 食塩:1.88g | エネルギー:332kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.2g 食塩:1.49g | エネルギー:345kcal 蛋白:10.6g 脂質:3.7g 食塩:1.57g | エネルギー:350kcal 蛋白:17.6g 脂質:4.3g 食塩:1.26g | エネルギー:388kcal 蛋白:14.4g 脂質:7.1g 食塩:1.57g | エネルギー:417kcal 蛋白:15.6g 脂質:11.1g 食塩:1.39g | エネルギー:350kcal 蛋白:13.7g 脂質:5.9g 食塩:1.59g |
| 昼 | ポークカレー しろなの大葉ドレ和え ミルク寒天(あんずソース) | 御飯 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バジルドレサラダ 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) | 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 | 御飯 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 | 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 |
| | エネルギー:539kcal 蛋白:16.8g 脂質:16.3g 食塩:2.18g | エネルギー:603kcal 蛋白:17.5g 脂質:23.8g 食塩:2.93g | エネルギー:474kcal 蛋白:24.0g 脂質:10.4g 食塩:3.16g | エネルギー:468kcal 蛋白:17.1g 脂質:14.6g 食塩:2.87g | エネルギー:506kcal 蛋白:22.7g 脂質:26.5g 食塩:3.86g | エネルギー:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:12.0g 食塩:1.57g | エネルギー: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) ソフト・ミキサー:グレープゼリー | バウムクーヘン ソフト・ミキサー:メロンゼリー | 栗あんまんじゅう、牛乳 ソフト・ミキサー:青りんごゼリー | プレーンムース ソフト・ミキサー:プレーンムース | 黒糖まんじゅう(こしあん) ソフト・ミキサー:水ようかん | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト | 手作り紅茶パウンドケーキ ソフト:紅茶ケーキ ミキサー:いちごゼリー |
| | エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g | エネルギー:223kcal 蛋白:7.5g 脂質:7.9g 食塩:0.20g | エネルギー:82kcal 蛋白:1.5g 脂質:1.6g 食塩:0.28g | エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g |
| 夕 | 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 | 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 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) | 御飯 鶏チリ(チリソース) チンゲン菜とかまぼこの炒め フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) のり佃煮 | 御飯 豚肉のオイスターソース炒め 三色稻荷の煮物 もやしとちくわのパンパンドレサ 味噌汁(里芋・しめじ) | 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 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) | 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麴ドレ和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) | 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) |
| | エネルギー:496kcal 蛋白:24.7g 脂質:16.1g 食塩:2.30g | エネルギー:507kcal 蛋白:23.5g 脂質:15.5g 食塩:2.40g | エネルギー:580kcal 蛋白:15.8g 脂質:19.9g 食塩:1.46g | エネルギー:602kcal 蛋白:24.4g 脂質:24.4g 食塩:2.38g | エネルギー:511kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.3g 食塩:1.92g | エネルギー:493kcal 蛋白:22.2g 脂質:14.7g 食塩:2.16g | エネルギー:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:20.6g 食塩:1.80g |
| 計 | エネルギー:1503kcal 蛋白:53.8g 脂質:45.4g 食塩:6.46g | エネルギー:1529kcal 蛋白:53.8g 脂質:48.2g 食塩:6.94g | エネルギー:1622kcal 蛋白:57.9g 脂質:41.9g 食塩:6.39g | エネルギー:1503kcal 蛋白:60.6g 脂質:44.9g 食塩:6.79g | エネルギー:1532kcal 蛋白:61.2g 脂質:49.2g 食塩:7.44g | エネルギー:1451kcal 蛋白:60.7g 脂質:38.6g 食塩:5.21g | エネルギー:1573kcal 蛋白:58.8g 脂質:59.5g 食塩:6.19g |



1月15日(水)昼食
小正月



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そうです。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。



常食 献立だより 2025年1月 ◇④◇

| 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) | 御飯 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) | 御飯 照り焼き風肉団子 しろなとなめこの麦味噌和え 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麹ドレサラダ 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:385kcal 蛋白:15.4g 脂質:6.9g 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 | 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(オーロラソース) 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 みかん缶 | 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 | 御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 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:476kcal 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 | 手作り酒まんじゅう ソフト・ミキサー:ホワイトサワーゼリー | ふんわりロールケーキ(黒糖) ソフト・ミキサー:梅ゼリー | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト | おかしなバナナ ソフト・ミキサー:メロンゼリー | 手作りあんシュー(いちごあん) ソフト・ミキサー:いちごゼリー | コアソフオンカップケーキ、牛乳 ソフト:ココアケーキ ミキサー:ココアゼリー | スイーツベース(カスタードプリン) ソフト・ミキサー:スイーツベース |
| | エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g | エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.06g | エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g | エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | エネルギー:179kcal 蛋白:6.8g 脂質:10.3g 食塩:0.23g | エネルギー:100kcal 蛋白:0g 脂質:0g 食塩:0.30g |
| 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 | 御飯 鶏肉の柚子茶煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 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 シロガネダラのソテー(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 | 御飯 千草蒸し 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(マスタードタルタルソ) 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:1447kcal 蛋白:58.8g 脂質:37.1g 食塩:7.22g | エネルギー:1506kcal 蛋白:58.4g 脂質:49.9g 食塩:6.23g | エネルギー:1566kcal 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:1563kcal 蛋白:69.8g 脂質:49.6g 食塩:7.4g | エネルギー:1530kcal 蛋白:54.3g 脂質:46.6g 食塩:5.53g |

1月25日(土)夕食
『豆乳鍋』




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。

常食 献立だより 2025年1月 ◇⑤◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|--|--|--|---|---|
| 日付 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 朝A | 御飯 ハムチーズピカタ うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:381kcal 蛋白:11.4g 脂質:7.9g 食塩:1.70g | 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) E:345kcal 蛋白:11.0g 脂質:5.6g 食塩:1.66g | 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) E:351kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.5g 食塩:1.38g | 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) E:378kcal 蛋白:13.2g 脂質:7.2g 食塩:1.69g | 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) E: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) E:510kcal 蛋白:30.2g 脂質:15.1g 食塩:1.82g | 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) E:471kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.6g 食塩:2.38g | 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ラダ 味噌汁(もやし・えのき) E:511kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.9g 食塩:4.06g | 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] E:492kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.4g 食塩:2.41g | 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) E:589kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.6g 食塩:2.02g | | |
| お | フルーチェ(いちご) ソフト・ミキサー:フルーチェ(いちご) E:56kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.26g | 手作りキャラメルマドレーヌ ソフト:キャラメルケーキ ミキサー:キャラメルゼリー E:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | ロールケーキ(ミルク)、牛乳 ソフト・ミキサー:青りんごゼリー E:156kcal 蛋白:5.8g 脂質:7.7g 食塩:0.19g | ドームケーキ(チョコ) ソフト・ミキサー:ぶどうゼリー E:104kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.5g 食塩:0.05g | | |
| 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 E:516kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.3g 食塩:2.41g | 御飯 さばの塩焼き じゃがいもの鶏そばろ煮 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ屋 E:597kcal 蛋白:23.9g 脂質:22.9g 食塩:2.95g | 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麹ドレサラダ 味噌汁(豆腐) E:561kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.9g 食塩:2.33g | 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 E:558kcal 蛋白:15.1g 脂質:18.3g 食塩:2.62g | 御飯 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ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) E:476kcal 蛋白:26.2g 脂質:11.3g 食塩:2.09g | | |
| 計 | E:1463kcal 蛋白:59.9g 脂質:39.9g 食塩:6.19g | E:1574kcal 蛋白:62.1g 脂質:48.0g 食塩:7.12g | E:1462kcal 蛋白:59.3g 脂質:55.1g 食塩:7.86g | E:1584kcal 蛋白:57.1g 脂質:45.6g 食塩:6.91g | E:1535kcal 蛋白:62.9g 脂質:41.9g 食塩:5.68g | | |



1月30日(木)昼食
『イナムドゥチ』
沖縄県郷土料理



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す。

