

			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)					
朝			御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 卵と野菜のソテー ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト					
昼			赤飯 清汁(花麩・春菊) 金目鯛の照り焼き 煮物 黒豆・なます 伊達巻・かきの重ね蒸し 昆布巻き・栗きんとん	ちらし寿司 つみれ汁 春菊のお浸し いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	きつねうどん ミートボール 白菜の辛子和え	牛丼 味噌汁(白玉・葉) 白菜の浅漬け フルーツ(白桃缶)					
おやつ			焼印入り上用まんじゅう(巳)	レモンケーキ	ハッピーターン	おしるこ	どら焼き					
夕			御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)					
栄養価			エネルギー	1550kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1557kcal
			蛋白質	60.8g	蛋白質	50.9g	蛋白質	63.7g	蛋白質	52.5g	蛋白質	60.2g
			脂質	33.4g	脂質	33.2g	脂質	45.9g	脂質	47.6g	脂質	47.1g
			食塩相当	10.2g	食塩相当	8.7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	9.6g	食塩相当	7.6g

	令和07年01月06日(月)		令和07年01月07日(火)		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)	
朝	食パン		七草粥		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯	
	スプレッド(いちご)		味噌汁(豆腐・万葱)		味噌汁(白菜・葉)		味噌汁(白菜・青菜)		スプレッド(いちご)		味噌汁(ツレ・万能)		味噌汁(玉葱・ワカメ)	
	スクランブルエッグ		鶏団子の煮物		和風チャンプル		炒り豆腐		ポトフ		肉詰めいなり		厚揚げときのこの炒め煮	
	ブロッコリーとツナのサラダ		ほうれん草の胡麻マヨ和え		春菊のマヨ和え		畑菜とキノコのマヨ和え		ブロッコリーとコーンのサラダ		白菜の青じそサラダ		カブラワラの梅おかか和え	
	フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ヨーグルト		ヤクルト		フルーツ(マンゴー缶)		ジョア		ヤクルト	
昼	御飯		わかめご飯		御飯		ポークカレー		御飯		御飯		そばろ丼	
	ワカメスープ		清汁(アサリ・ネギ)		味噌汁(大根・ワカメ)		コンソメスープ(人参・青菜)		コンソメスープ(青菜・エノキ)		オニオンスープ		清汁(ネギ・ワカメ)	
	豚キムチ炒め		肉じゃが		鶏肉の唐揚げ		ブロッコリーのレモン和え		デミグラスハンバーグ		かじきのマヨネーズ焼き		きざみ昆布の煮物	
	ほうれん草とイカの醤油和え		白和え(ひじき)		かぶの煮物		フルーツ(リンゴ缶)		じゃがいものたらこマヨ和え		白滝と木耳の炒め		かぶサラダ	
	杏仁豆腐		ピーチゼリー		マスカットゼリー				春雨とツナのサラダ		カラフルサラダ			
おやつ	ロアヌヌ		味噌饅頭		そば饅頭		マドレーヌ		ドームケーキ(アン)		チョコパイ		和のパンケーキ	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		キャロットライス	
	清汁(素麺・青菜)		味噌汁(豆腐・葉)		コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜)		清汁(ネギ・人参)		たまごスープ		味噌汁(モヤシ・葉)		コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)	
	カレイの胡麻焼き		豚肉とピーマンのオイスター炒め		メルルーサのムニエル		さけの味噌焼き		チキンのホワイトソースがけ		鶏肉の治部煮		スペイン風オムレツ	
	揚げだし豆腐		海老焼売		車麩の煮物		昆布と里芋の煮物		茄子の揚げ煮		えびとキャベツの炒め		コールスローサラダ	
フルーツ(りんご缶)		白菜とチキンのサウサンサラダ		ピーチゼリー		うぐいす豆		マスカットゼリー		煮豆(うぐいす豆)		いちごプリン		
栄 養 価	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1415kcal
	蛋白質	66g	蛋白質	56g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.5g	蛋白質	53.1g	蛋白質	59.3g	蛋白質	48.2g
	脂質	47g	脂質	50.7g	脂質	41.5g	脂質	48.2g	脂質	43.3g	脂質	44.3g	脂質	39.7g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.5g

	令和07年01月13日(月)		令和07年01月14日(火)		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)	
朝	食パン スプレッド(りんご) クリームホタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト		御飯 味噌汁(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き 春菊の和え物 ヤクルト		御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	
昼	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ キャベツのからし和え		ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー缶)		御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ えびとインゲンの塩炒め かぼちゃサラダ		御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のガーリックバター醤油 かぶのつや煮 春菊のポン酢和え		ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	
おやつ	コアラのマーチ		クリームサンド		おはぎ		星たべよ		ソフトサラダ		チョコパン		かすてら饅頭	
夕	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア		御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 ブロッコリーのサラダ		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え		御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)		御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)		ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)		御飯 清汁(素麺・シロ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	
栄	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1485kcal
養	蛋白質	65.6g	蛋白質	53g	蛋白質	59.9g	蛋白質	67.6g	蛋白質	58.8g	蛋白質	47.9g	蛋白質	63g
価	脂質	41.1g	脂質	38.7g	脂質	40.6g	脂質	56.5g	脂質	38.2g	脂質	33.8g	脂質	29.5g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.9g

	令和07年01月20日(月)		令和07年01月21日(火)		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)	
朝	食パン		御飯		食パン		御飯		御飯		食パン		御飯	
	スプレッド(アプリコット)		味噌汁(アサリ・カイワレ)		スプレッド(いちご)		味噌汁(南瓜・万能)		味噌汁(かぼちや・万能)		スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(高野豆腐・葱)	
	スナップエンドウとペーコンのソテー		五目煮豆		ほうれん草とあさりのパター		鶏肉と小松菜の煮びたし		厚揚げのそぼろ炒め		ウインナーとキャベツソテー		挽肉と青菜の炒め	
	フレンチサラダ		小松菜のごま和え		牛蒡のサラダ		納豆		春菊の和え物		マカロニサラダ		ポテトサラダ	
	フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		フルーツ(カクテル)		ヤクルト		ジョア		フルーツ(パイナップ缶)		ヨーグルト	
牛乳				牛乳						牛乳				
昼	御飯		御飯		☆ご当地メニュー☆		御飯		野菜ラーメン		御飯		御飯	
	清汁(トロ昆布・春菊)		コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		キムタクごはん		中華スープ(卵・木耳)		中華盛り合わせ		清汁(アサリ・春菊)		中華スープ(青菜・エノキ)	
	フライ盛合わせ		タンドリーチキン		中華スープ(ネギ・木耳)		麻婆豆腐		フルーツ缶(カクテル)		豆腐ハンバーグ		肉団子の甘酢あん	
	さつまいも甘露煮		ツナポテト		海老と卵のトマト炒め		春巻き				牛ごぼう		カブラワケとしめじのカレーン	
	もやしとほうれん草のサラダ		大根とハムのサラダ		マンゴープリン		青菜の辛子和え				小松菜のわさびマヨネーズ和		白菜のナムル	
おやつ	酒まんじゅう		炭酸饅頭		まがりせんべい		水まんじゅう		ちよぼちよぼクッキー		ぼたぼた焼き		プリン	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		いなり寿司	
	コンソメスープ(ジャガイモ・人参)		かき卵汁		味噌汁(芋・チンゲン菜)		清汁(ツミレ・サヤ)		味噌汁(里芋・豆苗)		清汁(コーン・サヤ)		清汁(ツミレ・畑菜)	
	ロールキャベツ		和風酢豚		鶏肉のごま味噌焼き		鯖の葱焼き		鶏肉のネギ塩だれ		白身魚の甘酢あんかけ		山菜の含め煮	
	ブロッコリーのペーコンソテー		野菜ギョウザ		五目ひじき		チンゲン菜と牛肉の炒め		牛蒡の土佐煮		里芋の含め煮		ほうれん草のおかか和え	
フルーツ(マンゴー缶)		キャベツのサウザン		いちごゼリー		パイナップゼリー		フルーツ(白桃缶)		煮豆(白花豆)				
栄養価	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1385kcal
	蛋白質	43.5g	蛋白質	57.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	60g	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.4g	蛋白質	50.5g
	脂質	35.6g	脂質	47.4g	脂質	34g	脂質	41.9g	脂質	41.7g	脂質	40.6g	脂質	31.7g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.7g

	令和07年01月27日(月)		令和07年01月28日(火)		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	食パン スプレッド(アフリコト) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト		御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳			
昼	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)		御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え		カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え		御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き レンコンの炒め旨煮 人参サラダ			
おやつ	バウムクーヘン		上用饅頭		カスタードケーキ		チョコレート饅頭		八女抹茶モンブラン			
夕	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)		天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラ		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)		御飯 中華スープ(卵・ハセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(りんご缶)		御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)			
栄	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1377kcal	エネルギー	1687kcal		
養	蛋白質	59.8g	蛋白質	61.5g	蛋白質	62.8g	蛋白質	45g	蛋白質	63.4g		
価	脂質	43g	脂質	45.9g	脂質	37.9g	脂質	36g	脂質	52.6g		
	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.8g		

