

# 2025年 1月献立表

月

火

水

木

金

1

2

3



新年、明けましておめでとうございます

本年もよろしく願いたします



6

7

8

9

10

舌ヒラメのホワイトソース  
里芋の煮物  
春雨の酢の物  
白飯 味噌汁

親子煮  
じゃが芋の煮物  
白和え  
白飯 味噌汁

赤魚の粕漬け  
野菜ときのこの卵とじ  
青菜の胡麻和え  
白飯 味噌汁

豚肉の中華風煮込み  
さつま芋の煮物  
もやしの桜えびの和え  
白飯 スープ

エビチリ  
れんこんの煮物  
白菜の梅和え  
白飯 かき玉汁

エネルギー 546 kcal  
タンパク質 27.8 g  
脂質 11.7 g 塩分 2.8 g

エネルギー 555 kcal  
タンパク質 25.9 g  
脂質 11.0 g 塩分 3.0 g

エネルギー 543 kcal  
タンパク質 26.4 g  
脂質 14.1 g 塩分 2.7 g

エネルギー 560 kcal  
タンパク質 22.8 g  
脂質 7.6 g 塩分 2.8 g

エネルギー 542 kcal  
タンパク質 24.1 g  
脂質 11.8 g 塩分 3.0 g

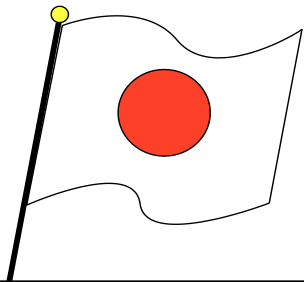
13

14

15

16

17



成人の日

鱈の柚庵焼き  
煮豆  
鶏肉ときゅうりの酢の物  
赤飯 具沢山汁

エネルギー 586 kcal  
タンパク質 31.3 g  
脂質 14.6 g 塩分 2.9 g

生姜味噌おでん  
きんぴら  
春菊のマヨネーズ和え  
白飯 スープ

エネルギー 541 kcal  
タンパク質 15.6 g  
脂質 13.2 g 塩分 3.1 g

天ぷら  
切干大根の煮物  
キャベツの生姜和え  
白飯 味噌汁

エネルギー 594 kcal  
タンパク質 23.4 g  
脂質 12.4 g 塩分 2.9 g

麻婆豆腐  
かぶと厚揚げの煮物  
花野菜のピーナツ和え  
白飯 味噌汁

エネルギー 554 kcal  
タンパク質 21.9 g  
脂質 17.1 g 塩分 2.6 g

20

21

22

23

24

鮭の塩焼き  
長芋の煮物  
中華サラダ  
白飯 味噌汁

エネルギー 560 kcal  
タンパク質 23.9 g  
脂質 16.4 g 塩分 2.8 g

ロールキャベツ  
はんぺんの煮物  
豆サラダ  
白飯 スープ

エネルギー 558 kcal  
タンパク質 19.3 g  
脂質 8.3 g 塩分 3.1 g

かれいの煮付け  
炒り豆腐  
ポテトサラダ  
白飯 味噌汁

エネルギー 562 kcal  
タンパク質 28.0 g  
脂質 12.6 g 塩分 3.0 g

鶏肉のきのこソテー  
大根の煮物  
水菜のサラダ  
白飯 味噌汁

エネルギー 545 kcal  
タンパク質 24.6 g  
脂質 13.1 g 塩分 2.8 g

シーフードグラタン  
ごぼうのゴマ煮  
キャベツの辛し和え  
白飯 スープ

エネルギー 537 kcal  
タンパク質 19.5 g  
脂質 10.4 g 塩分 3.0 g

27

28

29

30

31

洋風卵焼き  
がんもの煮物  
スパゲッティサラダ  
白飯 味噌汁

エネルギー 577 kcal  
タンパク質 21.6 g  
脂質 16.2 g 塩分 2.8 g

かじきのみそ焼き  
さつまあげの煮物  
キャベツのおかか和え  
白飯 すまし汁

エネルギー 549 kcal  
タンパク質 26.4 g  
脂質 12.5 g 塩分 3.0 g

豚肉のカレー煮  
竹輪の煮物  
コールスローサラダ  
白飯 スープ

エネルギー 564 kcal  
タンパク質 23.7 g  
脂質 11.4 g 塩分 3.2 g

赤魚の野菜あんかけ  
生揚げの煮物  
白菜のサラダ  
白飯 味噌汁

エネルギー 540 kcal  
タンパク質 23.3 g  
脂質 13.9 g 塩分 2.6 g

牛肉と根菜の甘辛煮  
白菜の煮物  
きゅうりの酢の物  
白飯 味噌汁

エネルギー 549 kcal  
タンパク質 23.3 g  
脂質 12.0 g 塩分 3.1 g

※都合によりメニューは変更される場合がありますが、ご了承下さい。