



常食(パン食) 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12月30日	12月31日	1	2	3	4	5
朝B	パン チキンナゲット(トマトソース) じゃがいものポタージュスープ	パン ほうれん草のオムレツ いんげんとベーコンの豆乳スープ	御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 磯巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	パン 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え ヨーグルト	パン ミートオムレツ 小松菜とベーコンのスープ	パン かに玉 アスパラの大葉ドレサラダ カルシウムミルク
	1日:329kcal 蛋白:12.6g 脂質:12.9g 食塩:1.90g	1日:383kcal 蛋白:12.2g 脂質:19.1g 食塩:1.74g	1日:388kcal 蛋白:17.7g 脂質:6.8g 食塩:1.69g	1日:353kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.5g 食塩:1.74g	1日:365kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.7g 食塩:1.37g	1日:311kcal 蛋白:10.1g 脂質:14.8g 食塩:2.02g	1日:339kcal 蛋白:14.8g 脂質:12.3g 食塩:1.49g
昼	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん缶	赤飯 おせち料理 白味噌仕立て	初春のちらし寿司 お煮しめ カラフラワーとアスパラのごまドレサラダ すまし仕立て	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	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え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	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)
	1日:551kcal 蛋白:20.1g 脂質:23.6g 食塩:2.45g	1日:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g	1日:680kcal 蛋白:36.7g 脂質:10.6g 食塩:4.85g	1日:529kcal 蛋白:26.6g 脂質:12.6g 食塩:3.76g	1日:497kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.1g 食塩:2.59g	1日:599kcal 蛋白:26.1g 脂質:23.7g 食塩:1.99g	1日:578kcal 蛋白:18.8g 脂質:21.1g 食塩:3.34g
お	カップケーキ ホイップ付き	ココアシフォンカップ ケーキ	福まんじゅう(白あん)	梅ようかん	きなこソフトマフィン	黒糖まんじゅう(白あん)	ババロア(ミルク金時風味)
	1日:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	1日:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	1日:124kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.4g 食塩:0.06g	1日:57kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.18g	1日:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	1日:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	1日:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カラフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ いちごミルクプリン	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)	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)	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)いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 かれの煮付け キャベツとウインナーの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	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え 味噌汁(里芋・白菜)
	1日:515kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.04g	1日:460kcal 蛋白:20.1g 脂質:14.6g 食塩:3.45g	1日:490kcal 蛋白:21.0g 脂質:16.9g 食塩:2.15g	1日:599kcal 蛋白:25.3g 脂質:21.6g 食塩:2.83g	1日:580kcal 蛋白:17.4g 脂質:21.2g 食塩:2.32g	1日:478kcal 蛋白:23.6g 脂質:10.3g 食塩:2.13g	1日:523kcal 蛋白:24.4g 脂質:16.6g 食塩:2.03g
計	1日:1471kcal 蛋白:52.0g 脂質:60.3g 食塩:6.40g	1日:1495kcal 蛋白:52.7g 脂質:58.9g 食塩:7.33g	1日:1682kcal 蛋白:78.9g 脂質:34.7g 食塩:8.75g	1日:1538kcal 蛋白:65.4g 脂質:40.8g 食塩:8.51g	1日:1540kcal 蛋白:54.9g 脂質:48.6g 食塩:6.39g	1日:1515kcal 蛋白:60.6g 脂質:49.1g 食塩:6.23g	1日:1530kcal 蛋白:60.5g 脂質:52.7g 食塩:6.92g

※都合により献立変更をすることがありますのでご了承ください。



常食(パン食) 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6	7	8	9	10	11	12
朝B	パン 擬製豆腐(そぼろあん) ウインナーとほうれん草のカレースープ	パン マカロニサラダ 大根と鶏肉のポトフ	パン でんぶ入りだし巻き卵 ベーコンとセロリのトマトスープ	パン ポテトミンチ巻き ブロッコリーと平天の塩ごま和え カルシウムミルク	食パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜と鶏肉のスープ	バターロール うまい菜とウインナーのソテー 人参とパプリカのポタージュスープ リンゴゼリー	蒸しパン 千草焼き チンゲン菜とベーコンのスープ
	1日:282kcal 蛋白:9.9g 脂質:11.8g 食塩:1.85g	1日:324kcal 蛋白:9.4g 脂質:11.4g 食塩:1.52g	1日:336kcal 蛋白:13.0g 脂質:16.8g 食塩:2.04g	1日:422kcal 蛋白:18.5g 脂質:12.3g 食塩:1.55g	1日:289kcal 蛋白:11.3g 脂質:12.2g 食塩:1.90g	1日:330kcal 蛋白:10.1g 脂質:12.2g 食塩:1.81g	1日:359kcal 蛋白:10.6g 脂質:19.3g 食塩:1.62g
昼	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)	御飯 赤魚の柚庵焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	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)	稲荷寿司 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	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	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ラダ すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 あじの照り焼き 昆布大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・もやし)麦白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
	1日:490kcal 蛋白:20.8g 脂質:13.3g 食塩:2.03g	1日:482kcal 蛋白:26.7g 脂質:10.6g 食塩:2.46g	1日:546kcal 蛋白:23.7g 脂質:19.3g 食塩:2.16g	1日:533kcal 蛋白:17.1g 脂質:9.7g 食塩:4.34g	1日:571kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.0g 食塩:2.24g	1日:575kcal 蛋白:23.9g 脂質:25.8g 食塩:1.85g	1日:468kcal 蛋白:23.4g 脂質:8.6g 食塩:1.94g
お	マドレーヌ	あんシュー(栗あん)	ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	オレンジシフォンカップケーキ	豆乳かすてら	ぜんざい	チョコゼリー(ホイップ添え)
	1日:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	1日:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	1日:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	1日:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	1日:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	1日:158kcal 蛋白:3.8g 脂質:1.4g 食塩:0.07g	1日:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g
夕	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)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	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え 味噌汁(豆腐)いりこ風味	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トレサラダ すまし汁(キャベツ・白ねぎ)	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)	御飯 ホッケの塩麴焼き かにつみれの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	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)いりこ風味 さくら漬け	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)白味噌仕立て
	1日:572kcal 蛋白:21.5g 脂質:18.9g 食塩:1.76g	1日:636kcal 蛋白:24.5g 脂質:19.6g 食塩:3.24g	1日:489kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.8g 食塩:1.93g	1日:467kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.1g 食塩:1.94g	1日:475kcal 蛋白:24.1g 脂質:13.4g 食塩:2.05g	1日:514kcal 蛋白:13.3g 脂質:15.8g 食塩:2.54g	1日:556kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.2g 食塩:2.25g
計	1日:1489kcal 蛋白:54.1g 脂質:51.8g 食塩:5.86g	1日:1533kcal 蛋白:62.4g 脂質:45.6g 食塩:7.32g	1日:1465kcal 蛋白:63.9g 脂質:54.6g 食塩:6.24g	1日:1495kcal 蛋白:58.8g 脂質:40.2g 食塩:7.91g	1日:1450kcal 蛋白:60.5g 脂質:47.5g 食塩:6.37g	1日:1577kcal 蛋白:51.1g 脂質:55.2g 食塩:6.27g	1日:1480kcal 蛋白:60.9g 脂質:51.3g 食塩:5.84g

※都合により献立変更をすることがありますのでご了承ください。



常食(パン食) 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝B	食パン ボロニアソーセージ クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー	チョコクリームパン 5品目具材の玉子焼き キャベツとウインナーのスープ	テーブルロール 野菜ミンチ巻き キャベツとしめじの豆乳和え 特製ぶどうジュース	ヨーグルト蒸しパン キャベツとウインナーのソテー いんげんと豚肉のスープ	食パン チキンナゲット(トマトソース) コーンポタージュスープ	バターロール 洋風だし巻き卵 カリフラワーと豆のマヨサラダ 特製ほうじ茶飲料	たまごサラダパン 鶏つみれの煮物 ほうれん草の麴ナムル和え カルシウムミルク
	1日:349kcal 蛋白:12.7g 脂質:15.4g 食塩:2.11g	1日:353kcal 蛋白:11.4g 脂質:14.4g 食塩:1.97g	1日:347kcal 蛋白:9.9g 脂質:8.9g 食塩:1.42g	1日:323kcal 蛋白:11.2g 脂質:14.2g 食塩:1.44g	1日:345kcal 蛋白:13.7g 脂質:13.1g 食塩:1.76g	1日:370kcal 蛋白:13.5g 脂質:17.2g 食塩:1.33g	1日:401kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.8g 食塩:1.93g
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パザールサラダ 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)白味噌仕立て	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
	1日:539kcal 蛋白:16.8g 脂質:16.3g 食塩:2.18g	1日:603kcal 蛋白:17.5g 脂質:23.8g 食塩:2.93g	1日:475kcal 蛋白:24.0g 脂質:10.4g 食塩:3.21g	1日:468kcal 蛋白:17.1g 脂質:14.6g 食塩:2.87g	1日:506kcal 蛋白:22.7g 脂質:26.5g 食塩:3.86g	1日:502kcal 蛋白:19.5g 脂質:12.0g 食塩:1.57g	1日:516kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.8g 食塩:2.45g
お	あんシュー(よもぎあん)	バウムクーヘン	<入所>ケーキ <デイ>栗あんまんじゅう	柿ミックスゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん)	ドームケーキ(カスタード)	水ようかん
	1日:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	1日:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	1日:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	1日:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	1日:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	1日:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	1日:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g
タ	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物 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煮 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 三色稲荷の煮物 もやしとちくわのバンパントレサラダ 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トレサラダ 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)
	1日:496kcal 蛋白:24.7g 脂質:16.1g 食塩:2.30g	1日:507kcal 蛋白:23.5g 脂質:15.5g 食塩:2.40g	1日:580kcal 蛋白:15.8g 脂質:19.9g 食塩:1.46g	1日:602kcal 蛋白:24.4g 脂質:24.4g 食塩:2.38g	1日:511kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.3g 食塩:1.92g	1日:493kcal 蛋白:22.2g 脂質:14.7g 食塩:2.16g	1日:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:20.6g 食塩:1.80g
計	1日:1483kcal 蛋白:56.5g 脂質:51.8g 食塩:6.69g	1日:1550kcal 蛋白:53.6g 脂質:57.4g 食塩:7.42g	1日:1522kcal 蛋白:52.1g 脂質:41.3g 食塩:6.14g	1日:1449kcal 蛋白:52.9g 脂質:53.3g 食塩:6.70g	1日:1489kcal 蛋白:60.5g 脂質:55.2g 食塩:7.63g	1日:1451kcal 蛋白:56.4g 脂質:44.1g 食塩:5.11g	1日:1624kcal 蛋白:65.9g 脂質:71.4g 食塩:6.53g

※都合により献立変更をすることがありますのでご了承ください。



常食(パン食) 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝B	食パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 大根とウインナーのスープ	チキングラタンパン 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 特製ココア	テーブルロール 照り焼き風肉団子 セロリと鶏肉の豆乳スープ	コーヒークリームパン 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とウインナーのポトフ	食パン チキンピカタ いんげんとベーコンのスープ	バターロール コールスローサラダ ほうれん草と豚肉のトマトスープ	抹茶パン だし巻き卵 カリフラワーの香味ドレサラダ 特製りんごジュース
	1日:328kcal 蛋白:11.3g 脂質:15.3g 食塩:2.06g	1日:360kcal 蛋白:13.4g 脂質:10.7g 食塩:2.12g	1日:317kcal 蛋白:13.9g 脂質:13.8g 食塩:1.66g	1日:348kcal 蛋白:10.2g 脂質:16.1g 食塩:1.74g	1日:320kcal 蛋白:11.4g 脂質:14.9g 食塩:2.28g	1日:316kcal 蛋白:9.7g 脂質:15.4g 食塩:1.90g	1日:364kcal 蛋白:11.6g 脂質:14.1g 食塩:1.44g
昼	御飯 プレーンコロッケ(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)いりこ風味	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(オリーブソース) 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し みかん	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)白味噌仕立て	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)
	1日:566kcal 蛋白:16.1g 脂質:18.9g 食塩:2.74g	1日:469kcal 蛋白:18.0g 脂質:10.3g 食塩:2.89g	1日:560kcal 蛋白:22.7g 脂質:22.2g 食塩:1.96g	1日:466kcal 蛋白:19.5g 脂質:9.7g 食塩:2.09g	1日:502kcal 蛋白:26.8g 脂質:18.7g 食塩:4.97g	1日:465kcal 蛋白:26.3g 脂質:7.6g 食塩:2.91g	1日:466kcal 蛋白:19.1g 脂質:13.3g 食塩:1.89g
お	<入所>酒まんじゅう <デイ>和菓子	<入所>ふんわりロールケーキ黒糖 <デイ>ケーキ	<入所>スイートポテト <デイ>ケーキ	<入所>おかしなバナナ <デイ>ケーキ	<入所>あんシュー(いちごあん) <デイ>ケーキ	ココアツフォンカップケーキ	ミルクまんじゅう(白あん)
	1日:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	1日:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	1日:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	1日:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	1日:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	1日:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	1日:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
タ	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)麦白味噌仕立て	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 フルーツ(白桃缶)	御飯 シロガネダラのソテー(オリーブソース) 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)白味噌仕立て	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 柿の香草パン粉焼き(マスタードタルソース) 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)
	1日:497kcal 蛋白:24.9g 脂質:12.7g 食塩:2.19g	1日:539kcal 蛋白:24.8g 脂質:17.4g 食塩:2.20g	1日:559kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.8g 食塩:2.63g	1日:549kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.1g 食塩:2.35g	1日:520kcal 蛋白:16.5g 脂質:15.0g 食塩:2.46g	1日:584kcal 蛋白:22.9g 脂質:20.0g 食塩:2.46g	1日:539kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.1g 食塩:1.90g
計	1日:1513kcal 蛋白:53.4g 脂質:47.2g 食塩:7.05g	1日:1427kcal 蛋白:56.5g 脂質:40.0g 食塩:7.47g	1日:1506kcal 蛋白:59.4g 脂質:57.4g 食塩:6.31g	1日:1520kcal 蛋白:57.8g 脂質:44.9g 食塩:6.27g	1日:1441kcal 蛋白:57.0g 脂質:52.6g 食塩:9.81g	1日:1441kcal 蛋白:60.6g 脂質:47.4g 食塩:7.35g	1日:1503kcal 蛋白:56.6g 脂質:50.7g 食塩:5.28g

※都合により献立変更をすることがありますのでご了承ください。



常食(パン食) 献立だより 2025年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	27	28	29	30	31		
朝B	食パン ハムチーズピカタ じゃがいものポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	ミルクパン いかつみれ(コンソメ) しろなとウイナーのカレースープ	テーブルロール ほうれん草のオムレツ 白菜と油揚げのピーナッツ和え カルシウムミルク	紅茶蒸しパン 豆とひじきのマヨサラダ 鶏肉と小松菜の豆乳スープ	食パン えびそばろ入りだし巻き卵 白菜とベーコンのスープ		
	1日:371kcal 蛋白:11.0g 脂質:15.3g 食塩:1.90g	1日:300kcal 蛋白:11.3g 脂質:10.3g 食塩:2.23g	1日:331kcal 蛋白:16.1g 脂質:12.0g 食塩:1.33g	1日:361kcal 蛋白:13.8g 脂質:17.0g 食塩:1.45g	1日:311kcal 蛋白:13.2g 脂質:15.1g 食塩:2.13g		
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)	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)	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)	御飯 白身魚の煮付け 金平ごぼう 手作り味付きごま豆腐 イナムドウチ[沖縄県郷土料理]	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)		
	1日:510kcal 蛋白:30.2g 脂質:15.1g 食塩:1.82g	1日:471kcal 蛋白:25.3g 脂質:9.6g 食塩:2.38g	1日:517kcal 蛋白:23.7g 脂質:27.1g 食塩:4.18g	1日:492kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.4g 食塩:2.41g	1日:589kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.6g 食塩:2.02g		
お	クリームコンフェ	キャラメルマドレーヌ	あんシュウ(こしあん)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	ドームケーキ(チョコ)		
	1日:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	1日:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	1日:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	1日:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	1日:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g		
タ	御飯 ハ宝菜 かにシューマイ 中華スープ(春雨) ヨーグルト	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)いりこ風味	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)	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(ウイナー・セリ) マンゴー缶	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)		
	1日:516kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.3g 食塩:2.41g	1日:598kcal 蛋白:24.0g 脂質:22.9g 食塩:3.00g	1日:561kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.9g 食塩:2.33g	1日:558kcal 蛋白:15.1g 脂質:18.3g 食塩:2.62g	1日:476kcal 蛋白:26.2g 脂質:11.3g 食塩:2.09g		
計	1日:1549kcal 蛋白:61.6g 脂質:46.0g 食塩:6.17g	1日:1530kcal 蛋白:62.5g 脂質:52.7g 食塩:7.74g	1日:1509kcal 蛋白:63.3g 脂質:65.0g 食塩:7.94g	1日:1464kcal 蛋白:52.6g 脂質:49.5g 食塩:6.52g	1日:1460kcal 蛋白:61.3g 脂質:46.7g 食塩:6.25g		

※都合により献立変更をすることがありますのでご了承ください。



常食(パン食) 献立だより 2025年1月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
-----	---	---	---	---	---	---	---