



1月 献立表



さくらほうむ



朝

鉄	10.1mg	鉄	9.6mg	鉄	10mg	鉄	11.9mg	鉄	11.2mg	鉄	11.3mg	鉄	9mg
---	--------	---	-------	---	------	---	--------	---	--------	---	--------	---	-----

<div><div>1月</div><div>献立表</div><div> さくらほうむ</div><div></div></div>													
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)		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)	
御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ ふりかけ(さけ) みそ汁(春菊・油揚げ) カルシウム牛乳		御飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 香の物(青しその実) みそ汁(オクラ・えのき) ヨーグルト		御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳		御飯 和風チキンオムレツ かぶのサラダ ゆずみそ みそ汁(小松菜・とうふ) ジョア		御飯 とりつくね オクラのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(わかめ・じゃが芋) カルシウム牛乳		御飯 じゃが芋のそぼろがけ 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(玉葱・きぬさや) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜のくず煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・椎茸) カルシウム牛乳	
御飯 揚げ豆腐の野菜あん もやしのドレッシング和 フルーツ缶(カクテル) おやつ(ようかん)		菜めし 鶏肉の玉葱ソース かぼちゃの煮物 フルーツ缶(マンゴー) おやつ(今川焼き)		麦ご飯 あじの照り焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ缶(白桃) おやつ(おはぎ)		ナポリタン キャベツのサラダ フルーツ(季節の果物) おやつ(カステラ)		御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(バナナ) おやつ(ぶどうゼリー)		御飯 鶏肉のクリーム煮 キャロットサラダ フルーツ缶(りんご) おやつ(おかき)		三色丼 なすの煮びたし フルーツ缶(マンゴー) お吸物(かぶ葉・人参) おやつ(焼きドーナツ)	
麦ご飯 豚肉と白菜の煮物 竹輪とごぼうの炒り煮 みそ汁(菜の花・人参)		御飯 白身魚のチーズ焼き 春菊の白和え お吸物(そうめん・ねぎ)		御飯 鶏肉のトマトソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(コーン・青梗菜)		御飯 豚肉のにんにく醤油炒め きゅうりの酢の物 お吸物(はんぺん・豆苗)		御飯 白身魚の粉チーズ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(青菜・なめこ)		麦ご飯 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 みそ汁(おつゆ麩・大根菜)		御飯 回鍋肉 かぶのかにあんかけ 中華スープ(筍・木耳)	
1689kcal I1689g 55.1g 54.1g 253.3g 5.4g 1004mg 10.6mg		1491kcal I1491g 54.4g 38.8g 238.5g 6.4g 553mg 10.8mg		1492kcal I1492g 55.9g 31.9g 251.5g 4.9g 868mg 10.3mg		1588kcal I1588g 50.1g 48.9g 244.1g 6.7g 1031mg 5.4mg		1468kcal I1468g 56.1g 36g 236.7g 6.2g 996mg 10.1mg		1415kcal I1415g 54.7g 30.7g 238g 6g 946mg 12mg		1546kcal I1546g 57.6g 46.8g 232.1g 7g 1018mg 11.1mg	
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)		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)			
御飯 しらすの卵とじ アスパラのマヨ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・にら) カルシウム牛乳		御飯 さつま揚げと里芋の煮物 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬) みそ汁(うず巻き・ねぎ) ヨーグルト		御飯 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和 のり佃煮 みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳		御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・わかめ) ジョア		御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め うめびしお みそ汁(玉葱・おつゆ麩) カルシウム牛乳		御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(南瓜・いんげん) カルシウム牛乳			
御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(カクテル) おやつ(コーヒーゼリー)		菜めし 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(黄桃) おやつ(みたらし団子)		御飯 ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト おやつ(そば上用饅頭)		御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え フルーツ缶(みかん) おやつ(シュクリーム)		御飯 あじの照り煮 もやしの和え物 フルーツ(キウイ) おやつ(ヨーグルトパフェ)		御飯 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃) おやつ(おかき)			
麦ご飯 さばの味噌煮 カリフラワーの中華サラ お吸物(小松菜・蒲鉾)		御飯 豆腐のカニあんかけ インゲンのソテー お吸物(とろろ昆布・そう めん)		御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁(えのき・春菊)		麦ご飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 みそ汁(菜の花・白菜)		御飯 鶏肉のタルタルソース なすのみそ炒め お吸物(はんぺん・大根菜)		麦ご飯 かれいの生姜焼き かぶのそぼろがけ みそ汁(しろ菜・じゃが芋)			
1510kcal I1510g 60.2g 40.5g 236g 5.6g 876mg 10.5mg		1290kcal I1290g 42.1g 20.5g 238.5g 5.6g 585mg 9.6mg		1506kcal I1506g 52.8g 34.8g 252.3g 6.5g 881mg 10.3mg		1432kcal I1432g 55.5g 33.6g 235.8g 6.7g 1131mg 5.9mg		1520kcal I1520g 60.9g 43.2g 227.6g 6.3g 953mg 10.1mg		1397kcal I1397g 54.7g 35.8g 220.7g 4.6g 955mg 9.2mg			