



1月

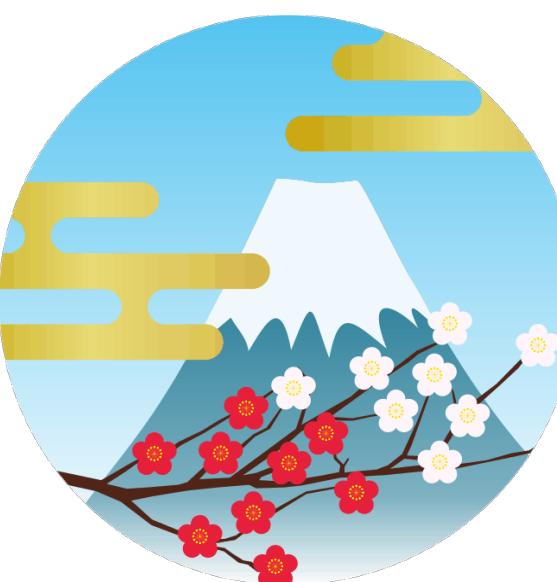
献立表

さくらほうむ

/ 6

朝

昼

昼間食
夕

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)
御飯	御飯	御飯	御飯
だし巻卵	がんもの煮物	かぶのそぼろ煮	炒り豆腐
畠菜の和え物	春菊のごまよごし	ブロッコリーのしらす和	オクラのお浸し
ふりかけ(しそ)	ふりかけ(かつお)	うめびしお	ふりかけ(たらこ)
みそ汁(うず巻き麩・えのき)	みそ汁(椎茸・玉葱)	みそ汁(白菜・小松菜)	みそ汁(青菜・おつゆ麩)
ジョア	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
<新春お祝い御膳>	御飯	御飯	御飯
赤飯	天ぷら盛り合わせ	すき焼き風	鶏肉のオニオンソースが
ぶりの照り焼き	ほうれん草の錦糸和え	菜の花の和風和え	スパゲティーサラダ
煮しめ	フルーツ(メロン)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(マンゴー)
祝い肴	お吸物(てまり麩・かぶ葉)		
紅白おろしなます			
フルーツ(みかん)			
お雑煮風			
おやつ(干支饅頭)	おやつ(甘酒)	おやつ(おかき)	おやつ(ライチゼリー)
御飯	御飯	御飯	麦ご飯
豚肉のポン酢炒め	さわらの柚庵焼き	海老と厚揚げの塩炒め	白身魚のレモン蒸し
青菜のお浸し	かほちやのいとご煮	肉焼壳	じゃが芋の含め煮
みそ汁(南瓜・豆苗)	みそ汁(菜の花・人参)	中華スープ(春雨・木耳)	みそ汁(きぬさや・もやし)
I社計 -	1616kcal	I社計 -	1404kcal
蛋白質	63.6g	蛋白質	53.8g
脂質	40.6g	脂質	32.3g
炭水化物	258.5g	炭水化物	222.2g
食塩相当	8.3g	食塩相当	6.4g
カロリ	1164mg	カロリ	1018mg
鉄	8.3mg	鉄	10.5mg
		鉄	10.9mg
		鉄	9.1mg

令和07年01月05日(日) 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)

朝

中華粥	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
黒酢の肉団子	さつま揚げと里芋の煮物	オムレツ	納豆	魚肉リーゼーとビーマンの炒	ミートボール	肉詰めいなりの煮物
中華スープ(しいたけ・小	青梗菜のお浸し	いんげんのドレッシング	ちくわとしろなの煮浸し	大根サラダ	カリフラワーの和え物	春菊の和え物
カルシウム牛乳	ふりかけ(しそ)	もろみみそ	香の物(しば漬け)	ふりかけ(のりたま)	金山寺みそ	ふりかけ(さけ)
みそ汁(えのき・玉ねぎ)	みそ汁(白菜・人参)	みそ汁(南瓜・大根葉)	みそ汁(春菊・しめじ)	みそ汁(小松菜・白菜)	みそ汁(里芋・オクラ)	カルシウム牛乳
ヨーグルト	カルシウム牛乳	ジョア	カルシウム牛乳			

昼

<みんなの日曜日>	御飯	<七草>	御飯	味噌ラーメン	御飯	<鏡開き>
吉野家特製親子丼	豚肉の生姜焼き	七草粥	豚肉のハニーマスターード	野菜餃子	フライ盛り合わせ	十五穀米
青菜と大豆の白和え	切干大根の炒め煮	かれいの煮付け	もやしのサラダ	青梗菜のナムル	白菜の生姜醤油和え	白身魚のかぶら蒸し
みそ汁(しめじ・玉葱)	フルーツ缶(洋梨)	人参の白和え	フルーツ缶(パイン)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(りんご)	菜の花のゆず風味和え
ヨーグルト		フルーツ缶(黄桃)				お汁粉風
みそ汁(ほうれん草・油揚						お吸物(小花麩・水菜)

昼間食

おやつ(ドームケーキ)

おやつ(炭酸饅頭)

おやつ(どら焼き)

おやつ(蒸しパン)

おやつ(おかき)

おやつ(クレープ)

夕

御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	わかめ御飯	御飯	御飯
あじの香味焼き	めぬけの山椒煮	鶏肉の葱塩焼き	白身魚のタルタル焼き	バーコンのキッシュ	あじのきのこ蒸し	中華風卵焼き
ほうれん草の煮浸し	しろなおかか和え	冬瓜のくず煮	ひじきの五目煮	ブロッコリーの和え物	豚肉とかぶの旨煮	厚揚げと大根の味噌炒め
お吸物(わかめ・大根の葉)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	お吸物(とろろ昆布・蒲鉾)	お吸物(卵・きぬさや)	コーンスープ(コーン・かぶ葉)	みそ汁(畠菜・もやし)	中華スープ(春雨・青梗菜)
I社計 -	1449kcal	I社計 -	1376kcal	I社計 -	1394kcal	I社計 -
蛋白質	64.1g	蛋白質	51.1g	蛋白質	52.8g	蛋白質
脂質	34g	脂質	27g	脂質	34.5g	脂質
炭水化物	227.8g	炭水化物	237.9g	炭水化物	224g	炭水化物
食塩相当	8.3g	食塩相当	5.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当
カロリ	901mg	カロリ	557mg	カロリ	834mg	カロリ
鉄	10.5mg	鉄	9mg	鉄	9.1mg	鉄
					5.6mg	鉄
					864mg	鉄
					904mg	鉄
					12.2mg	鉄
					10.2mg	鉄
					1468kcal	鉄
					I社計 -	1446kcal

令和07年01月12日(日) 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)

朝

御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ちくわの炒め煮	スクランブルエッグ	厚揚げのねぎあんかけ	さつま揚げと冬瓜の治部	とりつくね	納豆	かぶのそぼろ煮
ほうれん草とツナのサラダ	オクラのお浸し	いんげんのごま和え	白菜のドレッシングがけ	ブロッコリーの香味和え	小松菜の煮浸し	青菜の和え物
もろみみそ	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	香の物(しば漬け)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(たらこ)	たいみそ
みそ汁(大根・大根葉)	みそ汁(青菜・玉葱)	みそ汁(春菊・蒲鉾)	みそ汁(きぬさや・えのき)	みそ汁(かぶ葉・人参)	みそ汁(わかめ・白菜)	みそ汁(おつゆ麩・しめじ)
カルシウム牛乳	ヨーグルト	カルシウム牛乳	ジョア	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳

昼

豚丼	御飯	食パン・あんぱん	御飯	麦ご飯	御飯	十五穀米
ハムともやしの炒め物	ポークカレー	ボトル	青椒肉絲	ぶり大根	チキンステーキ	白身魚の葱みそ焼き
フルーツ缶(洋梨)	コールスローサラダ	グリーンサラダ	海老焼壳	ほうれん草のお浸し	ミモザサラダ	なすの煮物
お吸物(人参・しろ菜)	フルーツヨーグルト	フルーツ缶(みかん)	メロンゼリー	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ缶(りんご)

昼間食

おやつ(練り切り)

おやつ(梅ようかん)

おやつ(チョコレートバー)

おやつ(バナナクレープ)

おやつ(レアチーズムース)

おやつ(パインムース)

夕

御飯

さばの生姜煮

白身魚のさらさ焼き

鶏肉の山椒焼き

さんまの蒲焼

肉じゃが

里芋の煮っころがし

豆腐ハンバーグ

さばのみりん焼き

里芋の煮っころがし

里芋の煮っころがし

みそ汁(いんげん・冬瓜)

中華スープ(ほうれん草)

I社計 -

1492kcal

I社計 -

1501kcal

I社計 -

1392kcal

I社計 -

1537kcal

I社計 -

1437kcal

I社計 -

1453kcal

I社計 -

1458kcal

蛋白質

56.6g

蛋白質

53.1g

蛋白質

49.1g

蛋白質

50.1g

蛋白質

58.4g

蛋白質

61g

蛋白質

50.4g

脂質

38.5g

脂質

38g

脂質

34.3g

脂質

46.8g

脂質

34.2g

脂質

37.3g

脂質

41.2g

炭水化物

240.2g

炭水化物

243.3g

炭水化物

228.5g

炭水化物

235.2g

炭水化物

235.3g

炭水化物

227.4g

炭水化物

225.8g

食塩相当

7.4g

食塩相当

6.8g

食塩相当

5g

食塩相当

6g

食塩相当

5.7g

食塩相当

6.5g

食塩相当

6.3g

カロリ

859mg

カロリ

575mg

カロリ

920mg

カロリ

581mg

カロリ

961mg

カロリ

916mg

カロリ

939mg

鐵	10.1mg	鐵	9.6mg	鐵	10mg	鐵	11.9mg	鐵	11.2mg	鐵	11.3mg	鐵	9mg ² /6
---	--------	---	-------	---	------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------------------

1月 献立表

さくらほうむ

3 / 6

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)	
朝	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				
昼	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)	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)	麦ご飯 あじの照り焼き さつまいのレモン煮 フルーツ缶(白桃)	ナポリタン キャベツのサラダ フルーツ(季節の果物)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(バナナ)	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)	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)				
昼間食	おやつ(ようかん)	おやつ(今川焼き)	おやつ(おはぎ)	おやつ(カステラ)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(おかき)	おやつ(焼きドーナツ)				
夕	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かけ カリフラワーサラダ コッペスープ(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)	御飯 回鍋肉 かぶのかにあんかけ 中華スープ(筍・木耳)				
	エネルギー - 1689kcal	エネルギー - 1491kcal	エネルギー - 1492kcal	エネルギー - 1588kcal	エネルギー - 1468kcal	エネルギー - 1415kcal	エネルギー - 1546kcal				
	蛋白質 55.1g	蛋白質 54.4g	蛋白質 55.9g	蛋白質 50.1g	蛋白質 56.1g	蛋白質 54.7g	蛋白質 57.6g				
	脂質 54.1g	脂質 38.8g	脂質 31.9g	脂質 48.9g	脂質 36g	脂質 30.7g	脂質 46.8g				
	炭水化物 253.3g	炭水化物 238.5g	炭水化物 251.5g	炭水化物 244.1g	炭水化物 236.7g	炭水化物 238g	炭水化物 232.1g				
	食塩相当 5.4g	食塩相当 6.4g	食塩相当 4.9g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6g	食塩相当 7g				
	カルシウム 1004mg	カルシウム 553mg	カルシウム 868mg	カルシウム 1031mg	カルシウム 996mg	カルシウム 946mg	カルシウム 1018mg				
	鉄 10.6mg	鉄 10.8mg	鉄 10.3mg	鉄 5.4mg	鉄 10.1mg	鉄 12mg	鉄 11.1mg				
朝	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)					
朝	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 畑菜のなめだけ和え 香の物(しば漬け) みそ汁(うず巻き麩・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 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					
昼	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)	菜めし 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの照り煮 もやしの和え物 フルーツ(キウイ)	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)					
昼間食	おやつ(コーヒーゼリー)	おやつ(みたらし団子)	おやつ(そば上用饅頭)	おやつ(ショーキークリーム)	おやつ(ヨーグルトババロ	おやつ(おかき)					
夕	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	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮	麦ご飯 ぶりの塩麹焼き さつまいの煮物 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)	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)					
	エネルギー - 1510kcal	エネルギー - 1290kcal	エネルギー - 1506kcal	エネルギー - 1432kcal	エネルギー - 1520kcal	エネルギー - 1397kcal					
	蛋白質 60.2g	蛋白質 42.1g	蛋白質 52.8g	蛋白質 55.5g	蛋白質 60.9g	蛋白質 54.7g					
	脂質 40.5g	脂質 20.5g	脂質 34.8g	脂質 33.6g	脂質 43.2g	脂質 35.8g					
	炭水化物 236g	炭水化物 238.5g	炭水化物 252.3g	炭水化物 235.8g	炭水化物 227.6g	炭水化物 220.7g					
	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6.5g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.3g	食塩相当 4.6g					
	カルシウム 876mg	カルシウム 585mg	カルシウム 881mg	カルシウム 1131mg	カルシウム 953mg	カルシウム 955mg					
	鉄 10.5mg	鉄 9.6mg	鉄 10.3mg	鉄 5.9mg	鉄 10.1mg	鉄 9.2mg					

