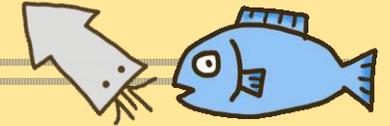
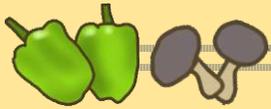


2025年1月 週間献立表



月日	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 二色和えツナ入り 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ全体朝用 きんぴらレンコン既製品 ふりかけ	ご飯 雑煮仕立て 三色豆正月用 京なます中皿 金柑甘煮正月用	ご飯 味噌汁さつま芋油揚 肉団子と茄子の煮物 黒豆正月 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 やわらかごぼう金平 漬物正月	ご飯 味噌汁 筍の煮物既製品 白菜のおかか和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼 オクラの磯部和え 漬物
昼食	ご飯 白身の照り焼き(シイラ) おろし大根 カリフラワーのマヨ和え ひじきの煮物 吸物松茸麩・蒲鉾 ゼリーオレンジ	ご飯 チキンカツ 付け合わせブロッコリマヨ キャベツ包み煮和風 タマゴサラダ 吸物 パイナップル	赤飯 刺身の盛り合わせ正月 おせち料理 吸物正月 お祝い和菓子正月用	祝寿司正月 盛り合わせ正月 オクラの胡麻和え 吸物 生菓子お正月	ご飯 松風焼正月 付け合わせ 切り干し大根既製品 ナムル既製品 吸物豆腐 紅白ゼリー	ご飯 ホキの竜田揚げ 里芋の田舎煮 和風マリネ ワンタンスープ 杏仁豆腐既製品	ご飯 スパゲティナポリタン肉入り 根菜炒り煮 キャロットサラダ既製品 コンソメスープ リンゴプチケーキ
夕食	ご飯 肉じゃが 焼きナスの煮びたし オクラ胡麻和えハム 田舎汁肉なし	ご飯 年越しそば 懐かしい田舎煮 白和え	ご飯 お祝い正月ステーキ仕立て 付け合わせステーキ用 筑前煮中皿 ゴマ酢和え正月 吸物正月	ご飯 白身魚の西京焼き 付け合わせ 旨煮十品目 お多福豆正月 オクラと山芋サラダ 吸物正月	ご飯 鮭のバター焼き 付け合わせミックスベジ ふさと湯葉の含め煮 マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮既製品 キャベツの酢の物カニ入り 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し(赤魚) お浸し ふつくら高野煮 赤だし
カロリー	1612Kcal	1649Kcal	2415Kcal	1556Kcal	1603Kcal	1556Kcal	1516Kcal
蛋白質	55.8g	55.4g	94.0g	66.5g	58.0g	53.9g	55.8g
食塩	7.7g	8.7g	10.0g	8.1g	8.3g	7.6g	8.2g

★一言コラム★

『干支』

2025年の干支は、乙巳（きのとみ）です。60年周期の干支の中で42番目に位置し、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。巳は十二支の6番目で、蛇を表します。蛇には一般的にネガティブなイメージもありますが、古来より豊穡や金運を司る神様として祀られることもあり、神聖な生き物として認識されてきました。たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療、治療、再生のシンボルともされています。

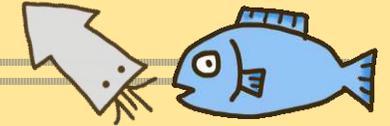
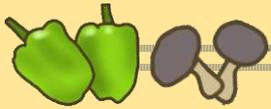


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年1月 週間献立表

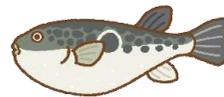


月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 きんぴらレンコン既製品 オムレツ全体朝用 漬物	七草粥 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え	ご飯 味噌汁 法蓮草のピーナツ和え 十品目の旨煮 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 茄子の炒め煮 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 薩摩芋の煮物 マス塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 ナムルもやし ひろうす煮物 桜大根	ご飯 味噌汁 チンゲンの和え物カニ入り ごぼう金平 漬物
昼食	ご飯 イワシの梅煮 昆布の炒り煮 青梗菜ピーナツ和え 吸物 デザート	ご飯 アンサンブルエッグ主菜用 付け合わせ 切り干し柔らか煮 コールスロー 味噌汁シメジ 果物	ご飯 旨トロ豚バラ大根 煮豆(既製品) 磯香和え かきたま汁 果物	ご飯 関西風お好み焼 大根のなます鶏入り 卯花の煮物 モズクスープ デザート	ご飯 白身魚のけんちん焼き 付け合わせ フキの煮物 オクラの梅和え 吸物はんぺん春菊 フルーツ	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 シュウマイ盛合せ 白菜の炒め煮 味噌汁小松菜 鏡割ぜんざい	ご飯 月見うどん肉あり 里芋の含め煮 甘酢和え大根 バナナ
夕食	ご飯 カレームニエル 付け合わせ ツナポテト インゲンの胡麻和え 吸物はんぺん春菊	ご飯 かき揚げ 付け合わせ 冬瓜の葛煮 南瓜サラダ 吸物	菜飯 魚の香味オイル焼 付け合わせ 青梗菜の辛し和え がんもの含め煮 味噌汁	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせ卵サニー ごぼうサラダ 小松菜の炒り煮肉入り 若竹汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ キャベツ包み煮肉あり カリフラワーのドレッシング和え ミネストローネ肉なし	ご飯 ポトフな煮物 ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 吸物(豆腐)	ご飯 鯖の生姜煮 添え物として 筍の煮物 ミモザ和え 味噌汁もやし
カロリー 蛋白質 食塩	1538Kcal 58.6g 7.6g	1557Kcal 46.0g 8.3g	1604Kcal 57.5g 7.4g	1587Kcal 51.3g 7.2g	1568Kcal 59.5g 7.2g	1607Kcal 55.1g 7.7g	1584Kcal 53.4g 8.2g

★一言コラム★

『ふぐ(河豚)』

ふぐの旬は11月～2月であり「秋の彼岸から春の彼岸まで」などと言われています。産卵を控えた2月は特に白子も充実しており、おいしい時期とされています。猛毒テトロドトキシンを持ち、今でも年間数名の死者を出すようです。種類によって毒のある部位が異なるため、種類を把握した上で問題のない部位を食べることが基本となります。最高級品種であるとらふぐの場合、筋肉、皮、精巣(白子)には毒がないので、鍋や唐揚げ、刺身などでおいしく頂きましょう♪♪

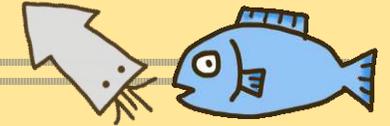
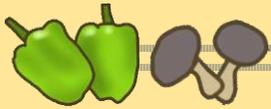


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年1月 週間献立表



月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け ブロッコリーごま和え 味かつおふりかけ	ご飯 味噌汁 切昆布の炒り煮 オクラのお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 タマゴサラダ 梅びしお	ご飯 味噌汁 切り干し大根のそぼろ煮 しそ風味サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 お浸し 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 炒り卵 ポテトサラダ 漬物
昼食	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ エノキの和え物 ポテトタラコ炒め コンソメスープ フルーツ	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ キャベツの桜えび炒め 南瓜サラダ 赤だし ゼリー	菜飯 特製焼きそば ツナポテト ナムル 香味スープ バナナ	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ 厚揚げの煮物 おかか和え 味噌汁(大根・オクラ) フルーツ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ふくら高野煮 カリフラワー梅肉和え 味噌汁 デザート	ご飯 さわらの幽庵焼き 添え物として 南瓜の含め煮 卵豆腐 けんちん汁 デザート	ハヤシライス 煮豆(既製品) 胡麻和え小松菜 含め煮 デザート
夕食	ご飯 鶏もも塩だれ焼き 付け合わせミックスベジ 人参しりしり キャベツのサラダ ビーフンスープ	ご飯 カレイの照り焼き おろし大根 けんちん煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ(ブロッコリー・タルタル) 蕪の煮物 白和え 吸物	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 レンコン炒り煮 ごまクリーミー和え 中華スープ	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 添え物として フキの煮物 磯香和え かきたま汁	ご飯 クリームコロッケ 付け合わせ 白菜の炒り煮 スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のピタカ 付け合わせ 青椒肉絲 焼きナス 和風スープカニ入り
カロリー	1548Kcal	1520Kcal	1650Kcal	1593Kcal	1577Kcal	1649Kcal	1621Kcal
蛋白質	56.2g	55.9g	58.3g	55.4g	54.5g	55.3g	56.3g
食塩	7.9g	7.7g	7.9g	7.8g	7.7g	8.8g	6.7g

★一言コラム★

『干し柿』

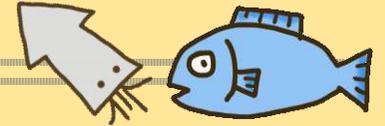
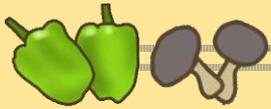
日本で古くから親しまれる伝統的なドライフルーツの干し柿。晩秋から冬場にかけて、渋柿を干して乾燥させる事で、甘みが凝縮されます。干し柿の歴史は、平安時代の文献に見られるほど古く、日本人の貴重な甘味として親しまれてきました。干し柿は、食物繊維が豊富な上、水分が抜けてビタミンAやβカロテンが増えることで、血流の促進や整腸効果に優れています。ただ、カロリーが通常の柿に比べて4倍以上になるので食べ過ぎには注意しましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

2025年1月 週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) がんもの煮物 オクラのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト 納豆 佃煮	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 卵花の煮物 漬物	ご飯 味噌汁(さつまいも・人参) マス塩焼き 春菊の辛し和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 目玉焼き 桜大根	ご飯 味噌汁(なす) 昆布の炒り煮 カリフラワーの柑橘和え ふりかけ	ご飯 味噌汁(白菜) ミートボール煮付け ほうれん草のお浸し しそ昆布
昼食	ご飯 八宝菜 大根の炒り煮 春雨サラダ ワンタンスープ 果物	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 冬瓜のくず煮 柚子風味和え モズクスープ ゼリー	ご飯 ミートローフ 付け合わせ(サニーレタス) キャベツの洋風煮 マカロニサラダ 赤だしワカメ・巻き麩 くずもち	和風ピラフ ふるふき大根ゆずみそ 胡麻和え フルーツ	ご飯 赤魚の塩麹焼き 添え物として 厚揚げの煮物 インゲンのゆかり和え お吸い物蒲鉾チンゲン デザート	ご飯 さわらの野菜あんかけ 切り干し大根炒り煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(キャベツ・巻き麩) パイン缶全体	ご飯 ちゃんぽん ごまクリーミー和え 餃子 バナナ
夕食	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ひじきの炒り煮 ごぼうサラダ 吸物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 小松菜炒り煮 アスパラのかにかま和え クリームスープ	ご飯 マトウダイの更紗蒸し 里芋の田舎煮 甘酢和え大根 かきたま汁	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ盛合せ タマゴサラダ 吸物エノキと松竹麩	ご飯 鶏肉のトマト煮 人参フレンチサラダ 薩摩芋の煮物 香味スープ	ご飯 肉じゃが 大豆五目煮 ごま豆腐 吸物(オクラ・ワカメ)	ご飯 サバの味噌煮 南瓜のつや煮 しめじナムル 中華スープ(青梗菜・人参)
カロリー	1523Kcal	1581Kcal	1557Kcal	1524Kcal	1544Kcal	1552Kcal	1572Kcal
蛋白質	55.9g	57.3g	57.4g	56.9g	56.2g	55.3g	55.1g
食塩	7.5g	7.2g	8.1g	7.9g	8.8g	7.9g	8.9g

★一言コラム★

『大寒卵』

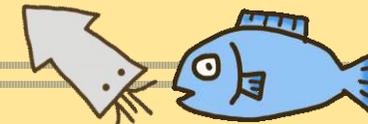
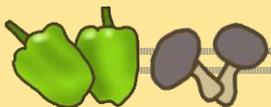
2025年の大寒は1月20日です。そして大寒卵とは、大寒の初日に生まれた鶏卵のことを指します。鶏は本来、冬には卵を産まない生き物です。冬に入る前には寒さに耐えるため、餌をたくさん食べて水分はあまり取らずに栄養を蓄えます。そして、冬本番を迎えると卵を生まずにじっとしていたのだそうです。栄養がぎゅっと凝縮された大寒卵は「無病息災」や「健康運」、また黄身の色が濃いことから「金運アップ」の願いも込められているのだそうです。おいしく頂きましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

2025年1月 週間献立表



月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	2月1日 (土)	2月2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ 筍の煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁(キャベツ・なまこ) ひろすの煮物 チンゲンのおかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 もやしナムル 海苔佃煮	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 小松菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁(茄子・人参) ソテー肉入り 大根甘酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 大根田舎煮 オクラのピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁(ほうれん草、豆腐) 炒り卵 キャベツのマヨ和え 漬物
昼食	ご飯 照り焼きチキン調理 付け合わせ 焼きナス キャベツの桜えび炒め ソーメン汁 デザート	ハムカツとじ丼 オクラのお浸し ひじきの炒り煮 味噌汁玉ねぎ デザート	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ギセイ豆腐旨煮 キャベツの酢の物カニ入り かきたま汁 バナナ	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ(菜の花) レンコン炒り煮 春雨サラダ ワンタンスープ デザート	ご飯 白身魚のけんちん焼き ツナじゃが ごま豆腐 味噌汁 グレープゼリー	ご飯 鯖の南部焼き 添え物(小松菜) 切昆布の炒り煮 南瓜サラダ 野菜スープ デザート	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ(菜の花) カリフラのドレッシング和え 肉じゃが仕立て 吸物松茸麩・蒲鉾 節分ボーロ
夕食	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせ ポテトタラコ炒め 小松菜の塩昆布和え ミネストローネ風	ご飯 アジの和風オイル焼き 付け合わせ ふくら高野煮 白菜の梅ドレ和え 味噌汁	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせブロッコリー 蕪の煮物 二色和え コンソメスープ	ご飯 たらのカレームニエル 付け合わせ 回鍋肉中 磯香和え 健康豆乳スープ	ご飯 千草焼き肉入り インゲン辛し和え 白菜の炒り煮 香味スープ	ご飯 かき揚げ 付け合わせ ブロッコリーの和風和え 煮豆(既製品) 味噌汁	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 ふきと湯葉の含め煮 ナムルもやし 田舎汁肉あり
カロリー	1482Kcal	1484Kcal	1525Kcal	1648Kcal	1502Kcal	1652Kcal	1693Kcal
蛋白質	46.6g	58.9g	54.8g	52.5g	55.2g	50.7g	55.4g
食塩	7.5g	8.1g	7.9g	7.6g	7.5g	8.5g	7.4g

★一言コラム★

『節分の恵方巻』

2025年の節分は2月2日です。節分に食べるものといえば「恵方巻」。黙って一本食べると幸福になるとい説があります。また、その年の恵方(決まった方角)に向かって、黙々と食べるのが作法とされています。恵方巻には、七福神にあやかって7種類の具材を巻き込むのが一般的です。「長生きできるように」という意味をもつかんぴょうや「金運」を意味する伊達巻など、特別な意味を持つ具材が入ります。途中で食べるのをやめず一気に食べきましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。