

2025

献立表



HAPPY NEW YEAR!



	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	
朝食	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 いんげんのきな粉和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ハムと野菜の炒め物 納豆 ごま高菜 牛乳	食パン ママレード コンソメスープ ツナと野菜の炒め カリフラワーのドレ和え りんごジュース	お雑煮 いなり寿司 紅白かまぼこ だて巻き 白菜の和え物 牛乳	米飯 味噌汁 さわらのゆず醤油漬け焼き 胡瓜とワカメの酢の物 千切りたくあん 牛乳	米飯 味噌汁 煮しめ 小松菜のゆず和え しば漬け 牛乳	卵雑炊 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 きのごサラダ 青かつば漬け ジョア	
昼食	米飯 味噌汁 A 鶏肉のバジル焼き B 赤魚のおろし煮 高野豆腐とひじきのマヨ和え 白桃缶	 A 炊き込みチャーハン 春雨スープ B ほうとううどん 赤かぶ青菜ご飯 ごぼうサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁 A 鶏肉のチリソース B さばの煮付け 水菜とパプリカの中華風和え物 バナナ	赤飯 味噌汁 刺身盛り合わせ おせち盛り合わせ 紅白なます 水羊羹(白あん)	ちらし寿司 すまし汁 おせち盛り合わせ 菜の花のお浸し 茶碗蒸し つぼ漬け	米飯 すまし汁 ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ 八幡巻き 高野豆腐と花がんと煮 りんご缶	米飯 すまし汁 A タラの野菜あんかけ B 鶏肉の味噌焼き いんげんのピーナツ和え マンゴー缶	
	間食	ふんわりシュクレ	おかしいろいろ	ソフール	和菓子(祝い華)	おやき(宝船)	人形焼き(七福神)	いちごゼリー
	夕食	米飯 すまし汁 豚肉のクリームシチュー かぶの煮物 ホウレン草のおかか和え	米飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 白菜の浸し	米飯 ミ二年越しそば サケの照り焼き れんこんの煮物 小松菜の胡麻和え	米飯 すまし汁 松風焼き 炊き合わせ キャベツのお浸し	米飯 味噌汁 牛肉のすき焼き風 金平ごぼう ホウレン草の和え物	米飯 味噌汁 豚の角煮 人参のじゃこ炒め 春菊の和え物	米飯 ホウレン草のスープ カニクリームコロッケ ブロッコリーのソテー 海藻サラダ
	A 栄養成分	エネルギー 1697 kcal たん白質 63.0 g 脂質 59.8 g 炭水化物 220.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1551 kcal たん白質 48.6 g 脂質 44.9 g 炭水化物 235.2 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1585 kcal たん白質 61.9 g 脂質 43.5 g 炭水化物 235.9 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1524 kcal たん白質 76.7 g 脂質 40.3 g 炭水化物 215.7 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1546 kcal たん白質 63.5 g 脂質 37.4 g 炭水化物 237.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1875 kcal たん白質 68.2 g 脂質 59.7 g 炭水化物 248.4 g 塩分 11.6 g	エネルギー 1381 kcal たん白質 49.3 g 脂質 27.8 g 炭水化物 230.3 g 塩分 8.3 g
B 栄養成分	エネルギー 1515 kcal たん白質 59.4 g 脂質 41.5 g 炭水化物 222.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1691 kcal たん白質 54.8 g 脂質 47.0 g 炭水化物 258.3 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1446 kcal たん白質 62.8 g 脂質 31.1 g 炭水化物 227.9 g 塩分 8.9 g				エネルギー 1565 kcal たん白質 52.6 g 脂質 46.0 g 炭水化物 229.1 g 塩分 8.5 g	