

〇〇 令和7年 1月 献立表 〇〇

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
昼食						ハヤシライス ミックスサラダ スープ (玉ねぎ・コーン)
一日計						エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
昼食	ご飯(白米) 赤魚の煮付け れんこんの金平 具だくさん汁	ご飯(白米) タンドリーチキン マカロニサラダ スープ (キャベツ・人参)	ご飯(白米) 麻婆豆腐 しゅうまい 中華スープ (ニラ・コーン)	スパゲッティミートソース ミモザサラダ スープ (キャベツ・人参)	鶏の三色丼 キャベツとあさりの炒め物 みそ汁 (なめこ・ねぎ)	ご飯(白米) とんかつ 小松菜の煮浸し みそ汁 (わかめ・豆腐)
一日計	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼食	中華丼 レンコンのサラダ 中華スープ (ねぎ・椎茸)	ご飯(白米) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・さつまい)	ポークカレー 春雨サラダ スープ (キャベツ・人参) ストロベリーゼリー	ご飯(白米) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え みそ汁 (わかめ・えのき茸)	ご飯(白米) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ (えのき茸・絹さや)	ご飯(白米) さわら西京焼 筑前煮 すまし汁 (麩・絹さや)
一日計	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.3 g
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
昼食	ご飯(白米) 牛皿 ナムル (卵) 中華スープ (ねぎ・椎茸)	ご飯(白米) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ スープ (玉ねぎ・人参) りんごゼリー	炒飯 揚げ餃子 中華スープ (青菜・コーン)	ご飯(白米) 鶏の味噌麹焼 五目煮 すまし汁 (とろろ昆布・こねぎ)	ご飯(白米) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物 すまし汁 (里芋・えのき茸)	ご飯(白米) みそ汁 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ
一日計	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
昼食	白パン コーンクリームシチュー キャベツのサラダ 果物缶 (黄桃)	ご飯(白米) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し 中華スープ (ニラ・コーン)	ご飯(白米) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮 みそ汁 (わかめ・キャベツ)	ご飯(白米) みそ汁 (大根・わかめ) 豚肉の生姜焼き 焼きなす	ご飯(白米) スープ (キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ	
一日計	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.1 g	