

令和7年1月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	黒糖ロール ポタージュスープ ヨーグルト ミロ	赤飯 すまし汁 刺身盛り お煮しめ 紅白なます 伊達巻 紅白かまぼこ 黒豆 いちご	ねりきり(祝い華)	人参の炊き込みご飯 鱈の幽庵焼き いんげんとカニカマのサラダ
	エ370Kcal 蛋13.4g 脂12.1g 塩1.5g 糖5.8g	エ583Kcal 蛋34.5g 脂14.7g 塩5.4g 糖10.1g	エ77Kcal 蛋2g 脂0g 塩0g 糖18g	エ407Kcal 蛋19.9g 脂10.9g 塩3.6g 糖55.7g
2日 (木)	黒糖ロール クリームスープ ヨーグルト カフェオレ	鮭のちらし寿司 お雑煮 栗きんとん みかん	ねりきり(寿)	御飯 茶碗蒸し 筑前煮 ほうれん草の白あえ
	エ382Kcal 蛋15.4g 脂11.3g 塩2.3g 糖5.8g	エ618Kcal 蛋19g 脂10.4g 塩3g 糖10.1g	エ66Kcal 蛋1.4g 脂0.1g 塩0g 糖14.9g	エ479Kcal 蛋22.1g 脂12.9g 塩4.1g 糖64.5g
3日 (金)	黒糖ロール ポークビーンズ ヨーグルト ミルクティ	御飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根のごま酢あえ フルーツカクテル	黒ごま水ようかん	中華おこわ ブロッコリーとえびの塩炒め 中華風甘酢漬け
	エ380Kcal 蛋18.1g 脂12.5g 塩2.2g 糖5.8g	エ547Kcal 蛋22.4g 脂22.1g 塩3.8g 糖9.9g	エ100Kcal 蛋1.3g 脂0.7g 塩0g 糖22.2g	エ438Kcal 蛋16.7g 脂7g 塩3.5g 糖70.1g
4日 (土)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト ココア	御飯 きのこスープ チキンのマスタードソース ポテトサラダ マンゴー缶	しっとり饅頭	御飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のお浸し さつまいもの甘煮
	エ402Kcal 蛋18.3g 脂16.1g 塩1.6g 糖5.8g	エ644Kcal 蛋29g 脂28g 塩4.5g 糖69.9g	エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g 糖17.6g	エ414Kcal 蛋19.9g 脂2.6g 塩2.6g 糖73g
5日 (日)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト カフェオレ	あんかけうどん かぼちゃのみたらし ブルー煮	ストロベリーババロア	ゆかり御飯 五目チャンプルー 里芋の甘辛煮
	エ388Kcal 蛋16g 脂10g 塩2.1g 糖5.8g	エ574Kcal 蛋17.6g 脂9.6g 塩6.2g 糖9.9g	エ87Kcal 蛋2.3g 脂3g 塩0.1g 糖12.9g	エ438Kcal 蛋17.2g 脂12.3g 塩2g 糖61.6g
6日 (月)	バターロール ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト ミロ	御飯 春雨スープ 酢豚 もやしの辛子醤油和え バイナップル缶	乳菓まんじゅう	御飯 太刀魚の塩焼き じゃが芋の煮物 きのこのバターソテー
	エ414Kcal 蛋18.3g 脂14.9g 塩1.8g 糖5.8g	エ588Kcal 蛋18.5g 脂21.7g 塩2.9g 糖9.9g	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ491Kcal 蛋19g 脂18.2g 塩2.4g 糖56.5g
7日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト 抹茶ラテ	ビビンバ すまし汁 わかめの酢の物 みかん缶	黒ごまプリン	御飯 ホッケのみりん漬け焼き かぼちゃ含め煮 ごぼうサラダ
	エ415Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖5.8g	エ462Kcal 蛋17.8g 脂14.5g 塩3.2g 糖9.9g	エ87Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g 糖13.8g	エ530Kcal 蛋19.7g 脂13.8g 塩3.4g 糖74.7g
8日 (水)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ	御飯 みそ汁 さばの竜田揚げ いんげんの柚子浸し バナナ	やわらかおかき	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクルス
	エ389Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.2g 糖5.8g	エ590Kcal 蛋22.9g 脂21.2g 塩2.5g 糖9.9g	エ40Kcal 蛋0.3g 脂2.6g 塩0.2g 糖3.9g	エ577Kcal 蛋24.3g 脂25.3g 塩4.2g 糖61.4g
9日 (木)	バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト カフェオレ	御飯 もずくのスープ 白身魚のチリソース炒め 青菜のわさび和え バイナップル缶	おしるこ	わかめごはん 豚肉の卵とじ 大根梅肉サラダ
	エ384Kcal 蛋14.9g 脂10g 塩2.3g 糖5.8g	エ456Kcal 蛋21.2g 脂10.1g 塩3.4g 糖9.9g	エ130Kcal 蛋4.4g 脂1.7g 塩0.1g 糖21.1g	エ466Kcal 蛋19.4g 脂16.4g 塩2.7g 糖55.7g
10日 (金)	バターロール リンゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト ミルクティ	御飯 オニオンスープ 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋サラダ 黄桃缶	くろ棒カルシウム	御飯 白魚の粕漬け焼き 五目ひじき煮 ほうれん草の土佐和え
	エ329Kcal 蛋11.4g 脂9.6g 塩1.7g 糖4.4g	エ638Kcal 蛋22.4g 脂22.9g 塩3.4g 糖9.9g	エ61Kcal 蛋0.7g 脂0.1g 塩0g 糖14g	エ399Kcal 蛋23.8g 脂8g 塩2.8g 糖55.7g
11日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト ココア	御飯 中華風コンソメスープ 麻婆豆腐 中華サラダ ブルー煮	マンゴープリン	きのこ御飯 かに玉風 もやしと人参のごま醤油和え
	エ413Kcal 蛋20g 脂14.5g 塩2.3g 糖4.4g	エ589Kcal 蛋23.6g 脂21g 塩4g 糖7.7g	エ70Kcal 蛋2.3g 脂1.8g 塩0g 糖11.3g	エ383Kcal 蛋13.8g 脂11.7g 塩3g 糖50.6g
12日 (日)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト カフェオレ	御飯 スパゲッティミートソース ほたてとレタススープ オーロラサラダ フルーツカクテル	もみじまんじゅう	御飯 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え 白菜の甘酢炒め
	エ343Kcal 蛋13.5g 脂10.2g 塩1.5g 糖5.8g	エ504Kcal 蛋21g 脂17.2g 塩2g 糖6.3g	エ90Kcal 蛋1.1g 脂5.2g 塩0g 糖13g	エ485Kcal 蛋22.4g 脂15.3g 塩3.1g 糖57.9g
13日 (月)	黒糖ロール 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト ミロ	御飯 中華スープ 回鍋肉 きゅうりとザーサイの和え物 バイナップル缶	オレンジゼリー	こぎつねごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐
	エ415Kcal 蛋18.7g 脂16.2g 塩1.8g 糖5.8g	エ606Kcal 蛋21.2g 脂28.4g 塩2.6g 糖9.9g	エ63Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖11.4g	エ371Kcal 蛋19g 脂8.4g 塩1.6g 糖52.3g
14日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト 抹茶ラテ	御飯 みそ汁 カレイのマヨネーズ焼き ひじきサラダ りんごの赤ワイン煮	コーヒゼリー	ガーリックライス ラトウイユ かぼちゃのミルク煮
	エ378Kcal 蛋19.7g 脂10.6g 塩2.1g 糖5.8g	エ495Kcal 蛋26.2g 脂15g 塩2.9g 糖6.3g	エ63Kcal 蛋0.4g 脂1.7g 塩0g 糖11.5g	エ503Kcal 蛋16.3g 脂19g 塩2.7g 糖64.6g
15日 (水)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト カフェオレ	御飯 トマトスープ チキンソテー ガーリックソース ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶	バナナカステラ	御飯 鱈の漬け焼き キャベツと竹輪の和え物 ふるふき大根
	エ367Kcal 蛋12.9g 脂14.5g 塩1.9g 糖5.8g	エ567Kcal 蛋21.1g 脂25.3g 塩2.3g 糖9.9g	エ121Kcal 蛋2.3g 脂1.4g 塩0g 糖24.8g	エ406Kcal 蛋20.6g 脂7.4g 塩4.7g 糖61.3g

16日 (木)	黒糖ロール ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ	御飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け にんじんのピーナッツ和え パイナップル缶	デザートムース	かやくごはん 肉じゃが ほうれん草のツナ和え
	エ361Kcal 蛋13.9g 脂9.5g 塩2.2g 糖5	エ474Kcal 蛋15.6g 脂13.8g 塩3g 糖6	エ48Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g 糖8.7g	エ563Kcal 蛋22.9g 脂20.9g 塩3.7g 糖63.9g
17日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト ミルクティ	御飯 かきたま汁 のし鶏のごま味噌焼き 胡瓜と竹輪のゆかり和え マンゴー缶	黒糖カステラ	なめ茸御飯 千草焼き卵 さつま芋バターしょうゆ煮
	エ416Kcal 蛋15.1g 脂14g 塩2.3g 糖5	エ535Kcal 蛋24.4g 脂14g 塩4.2g 糖7	エ113Kcal 蛋2.7g 脂1.9g 塩0.1g 糖20	エ460Kcal 蛋12.2g 脂12.3g 塩2.3g 糖71.3g
18日 (土)	バターロール イチゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト ココア	御飯 人参のポタージュスープ スペイン風オムレツ ビーンズサラダ 黄桃缶	紅茶ケーキ	御飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き 大根とさつま揚げの煮物 長芋の酢のもの
	エ370Kcal 蛋16.3g 脂13.7g 塩1.5g 糖	エ624Kcal 蛋21.2g 脂24.2g 塩4g 糖7	エ69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g 糖11.1g	エ478Kcal 蛋19.9g 脂14g 塩2.8g 糖65.3g
19日 (日)	黒糖ロール 豆乳野菜スープ ヨーグルト カフェオレ	焼きうどん コンソメスープ ポテトサラダ フルーツカクテル	杏仁豆腐	御飯 鯖の照り焼き 切干し大根 ほうれん草のごま和え
	エ378Kcal 蛋15.5g 脂12.6g 塩1.6g 糖	エ539Kcal 蛋14.3g 脂22.3g 塩5.2g 糖	エ72Kcal 蛋2g 脂2.3g 塩0.1g 糖11.2g	エ523Kcal 蛋21.9g 脂18.6g 塩2.8g 糖63g
20日 (月)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト ミロ	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き キャベツとかにかまの Mayo 和え みかん缶	クリームコンフェ	菜飯 鯖のごまだれ焼き さつま芋のきんぴら
	エ433Kcal 蛋15.9g 脂18.6g 塩2g 糖4	エ479Kcal 蛋22.4g 脂11.5g 塩3g 糖6	エ80Kcal 蛋1.9g 脂2.5g 塩0.1g 糖12.4	エ508Kcal 蛋19.8g 脂15.6g 塩2.4g 糖73.1g
21日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ヨーグルト 抹茶ラテ	御飯 コンソメスープ ポークチャップ カリフラワーのカレーマリネ パイナップル缶	ココアプリン	御飯 木の葉とじ 白菜のゆず和え ごぼう青のりあえ
	エ415Kcal 蛋18.4g 脂14.4g 塩2.3g 糖	エ589Kcal 蛋23.7g 脂24.5g 塩2.6g 糖	エ84Kcal 蛋3.1g 脂2.9g 塩0.1g 糖11.6	エ363Kcal 蛋12.4g 脂5.3g 塩3.4g 糖62.8g
22日 (水)	バターロール いちごジャム ポークビーンズ ヨーグルト カフェオレ	御飯 赤だし汁 チキン南蛮 インゲンの当座煮 フルーツカクテル	もみじまんじゅう	パセリライス 白身魚のチャウダー きのこマリネのサラダ
	エ399Kcal 蛋17.2g 脂10.9g 塩2.3g 糖	エ595Kcal 蛋34.1g 脂16.7g 塩3.3g 糖	エ130Kcal 蛋2.6g 脂3.1g 塩0g 糖22.8	エ424Kcal 蛋14.6g 脂10.8g 塩3.2g 糖65.6g
23日 (木)	バターロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト カフェオレ	舞茸御飯 すまし汁 鯖のごま味噌焼き さつま芋サラダ 黄桃缶	プリン	御飯 かに風味卵焼き きんぴらごぼう 春菊と春雨のごま酢和え
	エ343Kcal 蛋13.5g 脂10.2g 塩1.5g 糖	エ582Kcal 蛋22.9g 脂21.3g 塩4.5g 糖	エ69Kcal 蛋2.6g 脂1.7g 塩0.1g 糖11.1	エ531Kcal 蛋17.8g 脂14.7g 塩3.4g 糖74.8g
24日 (金)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト ミルクティ	焼き豚とネギの炒飯 わかめとえのきのスープ シュウマイ 青菜の中華サラダ みかん缶	チーズケーキ	御飯 赤魚の煮つけ 卵の花 れんこんマリネ
	エ352Kcal 蛋15.6g 脂11.1g 塩1.8g 糖	エ680Kcal 蛋29.2g 脂24.9g 塩7g 糖8	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g 糖10.6g	エ406Kcal 蛋19.2g 脂6.6g 塩3.2g 糖62.4g
25日 (土)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト ココア	御飯 沢煮椀 さばの味噌煮 もやしとわかめのごま和え マンゴー缶	抹茶ゼリー	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め いんげん辛子マヨネーズ和え なめ茸
	エ352Kcal 蛋16.9g 脂13.2g 塩2g 糖4	エ493Kcal 蛋21.9g 脂14g 塩3.3g 糖6	エ85Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g 糖16.9g	エ528Kcal 蛋20.6g 脂23g 塩2.2g 糖56.1g
26日 (日)	バターロール イチゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト カフェオレ	たぬきうどん さつま芋とかぼちゃのごま Mayo あえ ブルーベリーヨーグルト	乳菓まんじゅう	御飯 白魚の粕漬焼き キャベツのおかか和え 金時豆煮豆
	エ380Kcal 蛋15g 脂11.3g 塩1.7g 糖5	エ550Kcal 蛋14.5g 脂18.9g 塩6.2g 糖	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ404Kcal 蛋21.2g 脂6.8g 塩2.1g 糖63.3g
27日 (月)	バターロール イチゴジャム クリームスープ ヨーグルト ミロ	十五穀米 みそ汁 ハンバーグ オクラとわかめの和え物 フルーツカクテル	キャラメルプリン	御飯 炒り鶏 大根サラダ もずく酢
	エ481Kcal 蛋17.8g 脂17.9g 塩2.4g 糖	エ524Kcal 蛋19g 脂18.7g 塩2.9g 糖6	エ63Kcal 蛋2.6g 脂1.1g 塩0.1g 糖10.6	エ412Kcal 蛋9g 脂12.7g 塩2.8g 糖62.7g
28日 (火)	バターロール リンゴジャム 酸辣湯 ヨーグルト 抹茶ラテ	カレーピラフ コンソメスープ ほうれん草とチーズのオムレツ マッシュポテト パイナップル缶	みるく饅頭	御飯 あじの照り焼き 切干大根のはりはり漬け 春菊のくるみ和え
	エ337Kcal 蛋17.1g 脂10.8g 塩1.5g 糖	エ589Kcal 蛋21.7g 脂21.1g 塩4.8g 糖	エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g 糖13.7g	エ479Kcal 蛋23.7g 脂12.4g 塩2.9g 糖64.6g
29日 (水)	バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ ヨーグルト カフェオレ	御飯 みそ汁 松風焼き いんげんの柚子浸し みかん缶	かぼちゃババロア	パセリライス 鮭のクリーム煮 ジャーマンポテト
	エ359Kcal 蛋13.5g 脂8.2g 塩2.3g 糖5	エ483Kcal 蛋22.9g 脂13.6g 塩3.1g 糖	エ84Kcal 蛋2.4g 脂2.6g 塩0.1g 糖13	エ481Kcal 蛋15.6g 脂17g 塩2.9g 糖63.5g
30日 (木)	黒糖ロール 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト カフェオレ	御飯 みそ さわらの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 黄桃缶	さつま芋も饅頭	チキンライス 洋風きのこの卵とじ きゅうりとカリフラワーのピクルス
	エ327Kcal 蛋11.6g 脂10.6g 塩1.7g 糖	エ534Kcal 蛋23.2g 脂18.4g 塩2.5g 糖	エ79Kcal 蛋1.6g 脂0.9g 塩0g 糖16g	エ444Kcal 蛋19g 脂14.2g 塩2.9g 糖57.7g
31日 (金)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ ヨーグルト ミルクティ	御飯 もずくのスープ 白身魚のチリソース炒め 春雨サラダ パイナップル缶	練乳あずきプリン	ゆかり御飯 豚肉とキムチのオムレツ アザリ大根
	エ384Kcal 蛋16.2g 脂10.3g 塩2.3g 糖	エ516Kcal 蛋20.2g 脂12.9g 塩3.3g 糖	エ59Kcal 蛋1.6g 脂1g 塩0g 糖11.2g	エ471Kcal 蛋24.7g 脂15.7g 塩2.4g 糖55.8g