

2025年 1月 朝食メニュー

3品セット

日

月

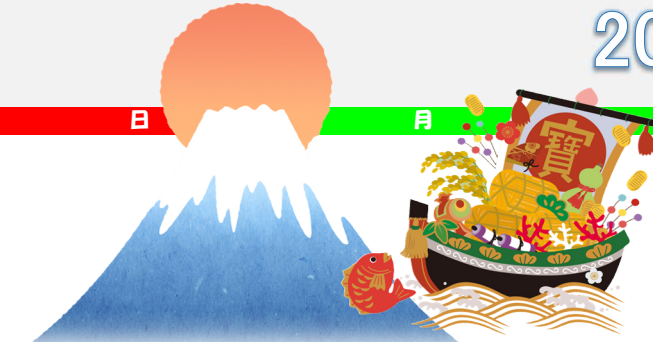
火

水

木

金

土



- | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|
| 5 フレーンオムレツ
クラムチャウダー
スパトマト炒め | 6 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ
フロッコリーのホイコーロー
蕪と揚げの煮物 | 7 鶏肉のネギ味噌炒め
白菜と挽肉のどろみ煮
カリフラワーとウィンナーのカレー煮 | 1 筑前煮
さつまい芋の土佐煮
若芽と油揚げのおひたし | 2 大根と豚肉の甘辛煮
ナスの油炒め
マカロニとツナの和風炒め | 3 鶏肉のすき焼煮
フロッコリーの煮物
さつまい芋と小松菜の煮物 | 4 豚肉としめじの生姜バター風味
ジャーマンポテト
カリフラワーのピクルス |
|--|---|---|--|--|---|--|

カロリー 201 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 26.1 g 塩分 1.6 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.3 g	カロリー 144 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 14.4 g 塩分 1.2 g	カロリー 203 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.5 g 塩分 1.6 g
---	--	---	--

- | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|
| 12 豚肉としめじの生姜バター風味
鶏のクリームコーン煮
キャロットラペ | 13 豚肉と大根のピリ辛煮
法蓮草と油揚げの煮物
若芽とオクラの酢の物 | 14 納豆
鶏じゃが煮
白菜の生姜和え | 15 蕪と鶏肉の煮物
春雨の五目炒め
若芽とバインの酢の物 | 16 高野豆腐と法蓮草の含め煮
鶏肉のすき焼煮
細切ポテトの辛子マヨ | 17 納豆
豚肉と野菜の生姜炒め
南瓜とツナのサラダ | 18 炒り豆腐
五目炒め煮
法蓮草のごま和え |
|---|--|----------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|

カロリー 200 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.4 g	カロリー 135 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 5.4 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 138 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.8 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 156 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 145 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g
--	---	--	---	--	---	---

- | | | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|---|--|--|--|
| 19 豚肉と白菜のトマト煮込み
ジャガ芋の洋風あんかけ
キャベツのピーナツ和え | 20 鶏肉の韓国風炒め
竹輪とキャベツのバター醤油炒め
菜の花のなめこあろし | 21 納豆
豚肉じゃが煮
バンバンジーサラダ | 22 厚揚げと白菜のどろみ煮
かに玉キャベツ
三色野菜ナムル | 23 肉団子の甘酢煮
豚肉と大根のごま煮
若芽ともやしの酢の物 | 24 納豆
豚肉とごぼうの甘辛煮
大根と柚子の甘酢漬け | 25 鶏のちゃんちゃん焼き
白菜のスーフ煮
さつまい芋とツナの青じそサラダ |
|--|---|-------------------------------------|---|--|--|--|

カロリー 180 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 105 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 10.4 g 塩分 0.8 g	カロリー 149 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 5.4 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 169 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.0 g	カロリー 156 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.6 g
---	--	---	---	---	---	--

- | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--------------------------------------|
| 26 ジャガ芋のネミグラス煮
ふきと大根のスーフ煮
コールスローサラダ | 27 がんもどきの含め煮
ツナあっさり煮
細切ポテトの辛子マヨ | 28 納豆
肉野菜煮込み
ピーマンと搾菜の中華和え | 29 豚肉と冬野菜の味噌炒め
法蓮草と豆腐のチャンフルー
若芽としらすのおひたし | 30 温泉玉子
肉じゃが煮
マカロニの明太マヨ和え | 31 納豆
鶏肉ピーマン炒め
小松菜の辛子和え |
|--|--|--|---|--|--------------------------------------|

カロリー 193 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.0 g	カロリー 197 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 14.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 125 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 4.8 g 炭水化物 12.7 g 塩分 0.9 g	カロリー 77 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.1 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 125 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.6 g
--	---	---	---	--	---	---

カロリー 140 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.2 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 8.0 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 117 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 4.8 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.0 g	カロリー 156 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 181 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.1 g	カロリー 125 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.2 g
---	---	---	---	---	---



2025年 1月 昼食メニュー

3品セット

日 月

火

水

木

金

土



5 **ハムカツ**
(ピーマンと鶏挽肉の炒め物)
さつまいもの味噌炒め
白滝と千ゲン菜の煮物

6 **豚キムチ**
ジャガイモと椎茸の煮物
大根とコーンの中華和え

7 **麻婆豆腐**
揚げナスの煮物
三色炒め煮

1 **フリの照焼**
(コンニャクとごぼうのさんぴら)
法蓮草と高野豆腐の煮物
紅白なます
小豆ごはん

2 **八宝菜**
蒸しシュウマイ
キャベツと油揚げの味噌煮

3 **豚バラとじゃが芋の山椒炒め**
麩と野菜の煮物
枝豆入り麻婆なす

4 **サワラのごま醤油焼**
(高野豆腐)
ネギ味噌炒め
キャベツとベーコンの炒め物

カロリー 249 kcal
蛋白質 17.6 g 脂質 10.8 g
炭水化物 19.5 g 塩分 3.5 g

カロリー 157 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 5.0 g
炭水化物 18.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 260 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 16.6 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.7 g

8 **千金のおろしトマトソース**
(法蓮草ソテー)
豚肉ときくらげの卵炒め
マッシュポテト

9 **赤魚の青じそ焼**
(キャベツの出汁煮)
竹輪のカレー炒め
玉ねぎと蒸し鶏のナムル

10 **やわらかメンチカツ**
(人参グラッセ)
玉ねぎと高野豆腐の煮物
白菜の辛子柚子和え

11 **ハーフチキンソテー**
(スパゲティイタリアン)
なすのトロトロ生姜煮
青梗菜のピーナッツ和え

カロリー 208 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 9.0 g
炭水化物 24.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 210 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 11.4 g
炭水化物 16.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 13.8 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 248 kcal
蛋白質 15.9 g 脂質 14.3 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 164 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 6.4 g
炭水化物 12.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 317 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 18.8 g
炭水化物 24.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 280 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 18.3 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g

12 **アジのカレー焼**
(人参のきな粉和え)
野菜炒め
蓮根とひじきのサラダ

13 **ロールキャベツの白味噌仕立て**
(菜の花)
枝豆入り麻婆なす
青のりポテトサラダ

14 **白身フライ**
(白滝と人参のたらこ炒め)
豆腐のどぼろ煮
法蓮草ときこのおひたし

15 **鶏の酒蒸し香味ソース**
(四色煮豆)
野菜の千切りソース煮
キャベツサラダ

16 **鯖のごま焼**
(なめこと若芽のサッと煮)
五色煮
千ゲン菜ともやしの和え物

17 **ポテトコロッケ**
(ミックスソテー)
冬のラタトゥイユ
オクラのさっぱりオリーブ

18 **鶏の柚子胡椒炒め**
蕪のどぼろ煮
たたきごぼう

カロリー 157 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 4.9 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 226 kcal
蛋白質 5.9 g 脂質 14.1 g
炭水化物 19.7 g 塩分 1.6 g

カロリー 289 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 18.8 g
炭水化物 18.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 279 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 16.5 g
炭水化物 15.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 220 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 14.2 g
炭水化物 10.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 232 kcal
蛋白質 4.8 g 脂質 12.2 g
炭水化物 26.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 185 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 9.8 g
炭水化物 14.8 g 塩分 1.8 g

19 **フリの磯辺焼**
(インゲンと人参のグラッセ)
ナスと麩の炒め煮
小松菜のおひたし

20 **ホッケの照焼**
(高野豆腐の味噌煮)
春雨と白菜の煮物
若芽と蒲鉾のわさびマヨ

21 **鶏肉と野菜の甘酢炒め**
とうふのかに玉あんかけ
カリフラワーの柚子味噌和え

22 **赤魚の煮付け**
(一口ナスのオランダ煮)
さつまいもの味噌炒め
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

23 **チキンカレー**
フレーンオムレツ
法蓮草とハムのマリネ

24 **鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め**
蕪と揚げの煮物
蓮根とひじきのサラダ

25 **鯖の磯辺焼**
(ぜんまいとコンニャクの炒め煮)
豚肉と大根の煮物
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 211 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 11.2 g
炭水化物 10.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 7.1 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 8.3 g
炭水化物 15.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 8.3 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 306 kcal
蛋白質 18.1 g 脂質 17.5 g
炭水化物 18.8 g 塩分 3.8 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 6.6 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 290 kcal
蛋白質 15.8 g 脂質 19.5 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.5 g

26 **牛ごぼうの生姜煮**
豆腐としめじのとうろみ煮
なすの中華風南蛮漬汁

27 **ポークジンジャー**
蕪のどろろ煮
ごぼうのごま酢和え

28 **照焼ハンバーグ**
(菜の花)
ネギ味噌炒め
和風サラダ

29 **鶏肉のレモン風味焼**
(きのこソテー)
コロコロポタージュ
かにかまと春雨の中華和え

30 **えびカツ**
(ふきのさんぴら)
蕪と鶏肉の煮物
オクラのごま和え

31 **牛肉と厚揚げの甘辛煮**
じゃがいもとコーンのバター醤油
キャベツと若芽のマヨネーズ和え



カロリー 268 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 17.8 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 9.4 g
炭水化物 19.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 7.8 g
炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 10.1 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.5 g

カロリー 213 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 11.2 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 17.0 g
炭水化物 17.2 g 塩分 1.7 g

2025年 1月 夕食メニュー

3品セット

日 月 火 水 木 金 土



<p>5 ホッケのごま焼 (大豆煮) 鶏肉と野菜の中華炒め ふきと油揚げの炒め煮</p>	<p>6 鶏団子のケチャップ煮 二色野菜の玉子とじ 人参の炒りたら子</p>	<p>7 生姜焼き ジャガ玉煮 若布の塩こうじ和え</p>	<p>1 すき焼 (人参煮) きのこ玉ねぎの卵とじ ぜんまいとミンチの煮物</p>	<p>2 アジの幽庵焼 (さっぱりキャベツのレモン風味) 鶏ごぼう 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め</p>	<p>3 えびのケチャップ炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め ふきと大根のスーフ煮</p>	<p>4 鶏肉のきのこあん (れんこんと人参の甘露煮) 厚揚げと大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル</p>
<p>12 豚肉と厚揚げの炒め物 じゃが芋のどぼろあん 白菜のおかかポン酢和え</p>	<p>13 牛肉の甘酢炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 人参と春雨のサラダ</p>	<p>14 中華丼 竹輪と玉ねぎの卵とじ ゴボウのピリ辛サラダ</p>	<p>15 フリの塩焼 (人参しりしり) ナスの挽肉炒め 菜の花のごま味噌和え</p>	<p>16 肉団子の中華炒め マカロニとツナの和風炒め 人参とコーンの和え物</p>	<p>17 赤魚の生姜煮 (和風サラダ) 油揚げの玉子とじ キャベツの白ドレ和え</p>	<p>18 えび団子の炊き合せ 豚肉とキャベツのごま味噌炒め パスタのサラダ</p>
<p>19 鶏肉のホワイトソース煮 (マカロニのバジル炒め) はんぺんの玉子とじ 切干と人参のハリハリ</p>	<p>20 根菜入りハンバーグ(かけだれ) 大根とウインナーの洋風煮 キャベツとツナのナムル</p>	<p>21 サワラのごま焼 (平さやいんげん) ナスの油炒め 若芽のごま酢和え</p>	<p>22 照焼子キン (オクラのおひたし) じゃが芋のどぼろあん 菜の花としめじの和え物</p>	<p>23 白身魚の味噌煮 (竹輪の辛子炒め) 麩の野菜あんかけ こんにゃくの中華和え</p>	<p>24 肉じゃが ナスとひき肉のトマト煮込み さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え</p>	<p>25 和風おろしハンバーグ (人参煮) ごぼうとさつま揚げの炒り煮 おくらのとろろ和え</p>
<p>26 ささみ大葉フライ (スッキーニのトマト炒め) 白菜と麩の玉子とじ マカロニサラダ</p>	<p>27 鶏のカレー照煮込み (カリフラワーの甘酢漬汁) ベーコンと野菜のソテー 白菜と若芽のナムル</p>	<p>28 煮合せ(椎巾鶏人) 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</p>	<p>29 白身魚のみぞれ煮 (五目うの花) 豚肉と蓮根の生姜炒め 菜の花の菜種和え</p>	<p>30 ロールキャベツの白味噌仕立て (赤ピーマンと玉ねぎのソテー) さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ</p>	<p>31 サワラの照焼 (一夜漬(大根昆布)) 豚バラと春雨のニラ玉炒め 白菜のおかかポン酢和え</p>	
<p>2 カロリー 196 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.5 g</p>	<p>3 カロリー 193 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.1 g</p>	<p>4 カロリー 213 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 20.6 g 塩分 2.0 g</p>	<p>5 カロリー 267 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 13.5 g 塩分 2.0 g</p>	<p>6 カロリー 165 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.7 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.0 g</p>	<p>7 カロリー 306 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 21.6 g 塩分 2.1 g</p>	<p>8 カロリー 194 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 27.4 g 塩分 1.2 g</p>
<p>9 カロリー 236 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>10 カロリー 242 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.9 g</p>	<p>11 カロリー 216 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.0 g</p>	<p>12 カロリー 243 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 10.6 g 塩分 1.5 g</p>	<p>13 カロリー 238 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.8 g 塩分 1.8 g</p>	<p>14 カロリー 179 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.4 g</p>	<p>15 カロリー 234 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g</p>
<p>16 カロリー 206 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.8 g</p>	<p>17 カロリー 195 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.8 g</p>	<p>18 カロリー 208 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.6 g</p>	<p>19 カロリー 211 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 21.9 g 塩分 1.9 g</p>	<p>20 カロリー 159 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 3.2 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.2 g</p>	<p>21 カロリー 249 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.7 g</p>	<p>22 カロリー 180 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.9 g</p>
<p>23 カロリー 251 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.6 g 塩分 1.4 g</p>	<p>24 カロリー 305 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.8 g</p>	<p>25 カロリー 183 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.8 g</p>	<p>26 カロリー 183 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 4.4 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g</p>	<p>27 カロリー 166 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 20.0 g 塩分 1.6 g</p>	<p>28 カロリー 216 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 14.9 g 塩分 2.4 g</p>	