



*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意いたします。

5 (日) がんもと白菜の煮物
 大豆と椎茸の煮物
 スパトマト炒め

エネルギー	224	kcal
蛋白質	11.4 g	脂質 11.5 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 1.7 g

6 (月) さつまいもと豚肉の揚煮
 法蓮草と油揚げの煮物
 一夜漬

エネルギー	134	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 5.1 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.2 g

7 (火) 鶏肉と大豆の生姜煮
 インゲンと人参のグラッセ
 キャベツの漬物柚子風味

エネルギー	136	kcal
蛋白質	9.5 g	脂質 6.4 g
炭水化物	11.3 g	食塩相当量 1.1 g

1 (水) 鶏肉と冬野菜の洋風煮
 きんぴら
 スープキャベツ

エネルギー	134	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 6.8 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.4 g

2 (木) 厚揚げときのこのおろし煮
 鶏のうま煮
 一夜漬

エネルギー	113	kcal
蛋白質	5.6 g	脂質 5.0 g
炭水化物	11.1 g	食塩相当量 1.4 g

3 (金) 大豆とキャベツのスーフ煮
 豆腐の柚子あんかけ
 カリフラワーの甘酢漬

エネルギー	104	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 3.0 g
炭水化物	13.7 g	食塩相当量 1.3 g

4 (土) 豚肉と大根のピリ辛煮
 白菜ときのこの煮物
 キャベツとインゲンのソテー

エネルギー	141	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 8.8 g
炭水化物	9.8 g	食塩相当量 1.8 g

12 (日) 竹輪と玉ねぎの卵とじ
 きのこのきんぴら
 一夜漬

エネルギー	111	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 4.8 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.5 g

13 (月) 大根と豚肉の甘辛煮
 野菜炒め
 人参しりしり

エネルギー	161	kcal
蛋白質	5.3 g	脂質 10.7 g
炭水化物	9.8 g	食塩相当量 1.1 g

14 (火) 白菜と麩の玉子とじ
 切干大根煮
 ポテトサラダ

エネルギー	169	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 10.4 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.5 g

15 (水) 鶏大豆
 中華うま煮
 マカロニのツナサラダ

エネルギー	223	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 12.5 g
炭水化物	16.1 g	食塩相当量 1.3 g

16 (木) 厚揚げのそぼろ煮
 キャベツとベーコンの炒め物
 若芽ともやしの酢の物

エネルギー	157	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 11.2 g
炭水化物	8.3 g	食塩相当量 1.0 g

17 (金) きのこの玉子とじ
 白菜と青梗菜の塩あんかけ
 和風スパゲティ

エネルギー	192	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 10.0 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 2.1 g

18 (土) ひき肉と里芋の味噌煮
 食べるトマトスープ
 昆布の佃煮

エネルギー	100	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 0.4 g
炭水化物	18.1 g	食塩相当量 1.6 g

19 (日) オムレツイタリアンソース
 パスタのクリーム煮
 法蓮草とハムのマリネ

エネルギー	169	kcal
蛋白質	8.7 g	脂質 7.9 g
炭水化物	16.1 g	食塩相当量 1.8 g

20 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮
 キャロットラペ

エネルギー	109	kcal
蛋白質	5.3 g	脂質 3.1 g
炭水化物	16.2 g	食塩相当量 1.6 g

21 (火) 白身魚のしんじょう
 金時豆煮
 バンサンスー

エネルギー	195	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 7.1 g
炭水化物	25.9 g	食塩相当量 1.4 g

22 (水) 根菜と大豆の洋風煮
 オクラとツナの辛み和え
 一夜漬

エネルギー	96	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 3.6 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.6 g

23 (木) 油揚げの玉子とじ
 蕪のどろどろ煮
 なめこと若芽のサッと煮

エネルギー	109	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 4.3 g
炭水化物	13.1 g	食塩相当量 1.4 g

24 (金) 肉団子と白菜の煮物
 ひき肉と豆腐のうま煮
 マカロニのたまご味噌マヨ

エネルギー	215	kcal
蛋白質	8.0 g	脂質 12.8 g
炭水化物	17.1 g	食塩相当量 1.7 g

25 (土) 豚肉ときのこの炒め物
 インゲンと人参のグラッセ
 カリフラワーの甘酢漬

エネルギー	117	kcal
蛋白質	6.5 g	脂質 4.5 g
炭水化物	13.7 g	食塩相当量 1.1 g

26 (日) 和風ポトフ
 大豆としらすの甘辛煮
 三色野菜ナムル

エネルギー	150	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 5.1 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 1.7 g

27 (月) がんもどきの含め煮
 キャベツの土佐煮
 きんぴられんこん

エネルギー	140	kcal
蛋白質	6.5 g	脂質 5.9 g
炭水化物	15.9 g	食塩相当量 1.8 g

28 (火) 麩と野菜の煮物
 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
 マカロニの明太マヨ和え

エネルギー	145	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 4.1 g
炭水化物	20.3 g	食塩相当量 1.5 g

29 (水) 豚すき風煮物
 切干大根煮
 キャベツの漬物柚子風味

エネルギー	102	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 4.1 g
炭水化物	10.1 g	食塩相当量 1.7 g

30 (木) クラムチャウダー
 キャベツとインゲンのソテー
 一夜漬

エネルギー	129	kcal
蛋白質	3.9 g	脂質 8.1 g
炭水化物	11.3 g	食塩相当量 1.7 g

31 (金) 大根と鶏肉のごま味噌煮
 白菜のスーフ煮
 きくらげとこんにゃくの佃煮

エネルギー	78	kcal
蛋白質	5.6 g	脂質 2.4 g
炭水化物	9.4 g	食塩相当量 1.2 g



2025 1月 デイケアメニュー <朝食>



*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意いたします。



1 (水) フリの照焼
 筑前煮
 黒豆

エネルギー	313	kcal
蛋白質	19.4 g	脂質 13.9 g
炭水化物	25.2 g	食塩相当量 1.9 g

2 (木) 鶏の幽庵焼き
 豚肉と野菜の生姜炒め
 蕪と揚げの煮物

エネルギー	272	kcal
蛋白質	16.6 g	脂質 13.6 g
炭水化物	16.9 g	食塩相当量 1.7 g

3 (金) アジのカレー焼
 なすの利休煮
 ジャガイモのそぼろ煮

エネルギー	224	kcal
蛋白質	13.6 g	脂質 11.7 g
炭水化物	15.9 g	食塩相当量 1.8 g

4 (土) 肉団子の中華炒め
 豚バラもやし
 フロッコリーの煮物

エネルギー	290	kcal
蛋白質	12.2 g	脂質 18.0 g
炭水化物	20.4 g	食塩相当量 2.0 g

5 (日) 豚キムチ
 竹輪とキャベツのバター醤油炒め
 炒り豆腐

6 (月) 豆腐ハンバーグのきのこあん
 切干大根と豚肉の炒め物
 バジルポテトチキン

7 (火) サワラのごま醤油焼
 鶏肉と蓮根の青のり炒め
 スパゲティイタリアン

8 (水) 鶏肉マスタード
 ひじきとベーコンの煮物
 若布の塩こうじ和え

9 (木) ロールキャベツの白味噌仕立て
 里芋のかに風あんかけ
 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ

10 (金) ヤンニョムチキン風
 切干大根のおから煮
 白菜とミンチの中華炒め

11 (土) ハムカツ
 ナスと麩の炒め煮
 インゲンのごま和え

エネルギー	216	kcal
蛋白質	14.2 g	脂質 11.4 g
炭水化物	14.2 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	326	kcal
蛋白質	11.3 g	脂質 23.0 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	305	kcal
蛋白質	19.5 g	脂質 16.6 g
炭水化物	18.2 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	202	kcal
蛋白質	12.0 g	脂質 10.5 g
炭水化物	15.7 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	184	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 4.5 g
炭水化物	28.2 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	202	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 9.0 g
炭水化物	17.6 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	292	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 19.3 g
炭水化物	23.6 g	食塩相当量 1.4 g

12 (日) 牛肉と竹の子入り春雨炒め
 ジャが芋のそぼろあん
 もやしと蒸し鶏のナムル

13 (月) ちらし寿司の具
 大豆と人参の煮物
 フレンチマカロニ

14 (火) 鶏肉のホワイトソース煮
 豚肉とキャベツのごま風味炒め
 わかめとパプリカの和え物

15 (水) あぶらかれいみりん焼
 ナスの挽肉炒め
 煮生酢

16 (木) とんかつ
 麩の甘酢炒め
 切干と法蓮草のごまマヨネーズ

17 (金) フリのごま焼
 鶏そぼろと大豆の煮物
 青のりポテトサラダ

18 (土) 鶏肉のマーマレード煮
 高野豆腐の炒り煮
 若芽と春雨のサラダ

エネルギー	277	kcal
蛋白質	12.1 g	脂質 15.0 g
炭水化物	22.2 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	277	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 12.9 g
炭水化物	29.3 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	232	kcal
蛋白質	12.1 g	脂質 14.8 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	183	kcal
蛋白質	16.2 g	脂質 7.5 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	309	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 19.0 g
炭水化物	23.0 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	350	kcal
蛋白質	19.3 g	脂質 20.5 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	261	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 14.8 g
炭水化物	18.6 g	食塩相当量 1.5 g

19 (日) 赤魚の煮付け
 キャベツと豚肉のカキソース炒め
 カリフラワーのピクルス

20 (月) 鶏肉のきのこあん
 麩と大根の煮物
 細切りポテトの辛子マヨ

21 (火) ポークチャップ
 豆腐のかに風あんかけ
 若芽と蒲鉾のわさびマヨ

22 (水) 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ
 コーンと挽肉の炒め物
 ひじきとごぼうのナムル

23 (木) 田楽煮
 ぜんまいとミンチの煮物
 ジャが芋と枝豆のおかかマヨ

24 (金) ポークジンジャー
 五色煮豆
 切干と法蓮草のおひたし

25 (土) メバルのバジルオリーブ焼
 蒸し鶏と春雨の中華煮
 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー	179	kcal
蛋白質	13.6 g	脂質 8.1 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	239	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 12.4 g
炭水化物	19.1 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	263	kcal
蛋白質	13.1 g	脂質 15.4 g
炭水化物	17.7 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	169	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 5.3 g
炭水化物	19.9 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	206	kcal
蛋白質	7.7 g	脂質 9.3 g
炭水化物	23.5 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	222	kcal
蛋白質	14.6 g	脂質 10.1 g
炭水化物	17.9 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	224	kcal
蛋白質	14.1 g	脂質 12.8 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.7 g

26 (日) ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
 キャベツと豚肉の味噌炒め
 人参とコーンのツナマヨ和え

27 (月) 豚肉のおろし煮
 南瓜の柚子そぼろあん
 春雨の中華和え

28 (火) 鶏肉とキャベツのカレー炒め
 大豆と椎茸の煮物
 大根なます

29 (水) 鯖の磯辺焼き
 豆腐としめじのとろみ煮
 なすの中華風南蛮漬け

30 (木) チキンピカタ
 人参しりしり
 チンゲン菜ともやしの和え物

31 (金) サワラの照焼
 春雨と鶏肉の煮物
 おからのサラダ

エネルギー	306	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 20.0 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	320	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 19.4 g
炭水化物	23.7 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	212	kcal
蛋白質	13.0 g	脂質 8.9 g
炭水化物	20.5 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	283	kcal
蛋白質	10.7 g	脂質 20.9 g
炭水化物	11.6 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	229	kcal
蛋白質	11.7 g	脂質 14.0 g
炭水化物	14.5 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	310	kcal
蛋白質	17.3 g	脂質 19.2 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 2.4 g



2025 1月 デイケアメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



今月の一押しメニューは、豚肉と湯葉のオイスター炒めです。湯葉は豆腐と同じ豆乳からできていますが、豆腐よりも栄養価が高く、その中でもカリウムは木綿豆腐の約2.1倍含まれています。カリウムは体内の余分な塩分などを体外へ排出する働きがあり、血圧上昇の抑制に関わる栄養素です。湯葉・きくらげ・豚肉・野菜の食感を楽しみながらお召し上がりください！

1 (水) 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め	2 (木) サワラのごま焼 マカロニと白菜のツナクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮	3 (金) やわらかメンチカツ 春雨と鶏肉の煮物 人参とえのきのきんぴら	4 (土) 鶏のごまタレ煮 麩と野菜の煮物 大根麻婆
--	---	---	---

エネルギー 210 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 20.5 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g
--	---	---	---

5 (日) あぶらかれい生姜煮 竹の子と豚肉の味噌煮 担々風春雨	6 (月) 鶏のカレー照煮込み 白花豆煮 キャベツとザーサイのナムル	7 (火) ハヤシライスのルー 五目うの花 小松菜とベーコンのバター炒め	8 (水) 白身フライ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参のおかかサラダ	9 (木) 豚肉と湯葉のオイスター炒め 大豆としらすの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し	10 (金) 赤魚の磯辺焼 ひじきの五目煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め	11 (土) 焼肉塩炒め マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味
---	---	---	--	---	---	---

エネルギー 208 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.8 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
--	---	--	---	---	--	---

12 (日) 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え	13 (月) オニオンソースハンバーグ オクラとコーンの炒め物 バンバンジーサラダ	14 (火) 白身魚の味噌煮 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ	15 (水) 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ	16 (木) 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大根と竹輪の煮物 キャベツのピーナッツ和え	17 (金) 生姜焼き スープキャベツ 大根と青菜の柚子和え	18 (土) サワラの磯辺焼 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え
--	--	--	--	--	---	--

エネルギー 202 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
---	--	--	---	--	--	---

19 (日) 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ	20 (月) 鯖の照焼 肉入りうの花 野菜の三杯酢	21 (火) ロールキャベツのクリーム煮 麩と豚肉のチャンフルー 切干大根の洋風サラダ	22 (水) ミックスカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 玉子スパサラダ	23 (木) アジの幽庵焼 豚バラもやし おからと玉ねぎのサラダ	24 (金) 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大根と人参のきんぴら キャベツの白だし和え	25 (土) えびカツ なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物
---	--	--	---	---	--	--

エネルギー 231 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 24.5 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.5 g
---	---	--	--	---	---	--

26 (日) 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	27 (月) 赤魚の生姜煮 炒り豆腐 マリーネサラダ	28 (火) ポテトコロケ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え	29 (水) 照焼ハンバーグ 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ	30 (木) ホッケのごま焼 大豆と人参の煮物 マカロニサラダ	31 (金) 麻婆豆腐 ジャガ玉煮 若芽と油揚げのおひたし
--	---	--	---	--	--

エネルギー 190 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 288 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 256 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
---	--	--	---	---	--

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、サンチュ・トマト・グリーンリーフ、薬味ネギ、胡瓜スライス等は加熱殺菌不可能な為お客様にてご用意いたします。

2025 1月 デイケアメニュー 〈夕食〉

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。