

2025年 1月 朝食メニュー

お手頃セット

日

月

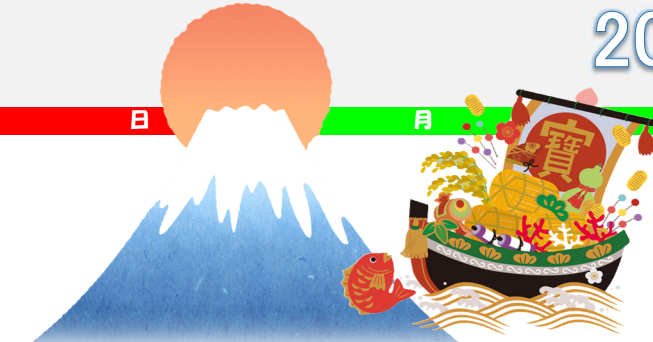
火

水

木

金

土



- 1** 筑前煮
若芽と油揚げのおひたし
- 2** 大根と豚肉の甘辛煮
マカロニとツナの和風炒め
- 3** 鶏肉のすき焼煮
さつま芋と小松菜の煮物
- 4** 豚肉としめじの生姜バター風味
カリフラワーのピクルス

カロリー 137 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 178 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 10.7 g 塩分 0.9 g	カロリー 109 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 11.0 g 塩分 0.9 g	カロリー 118 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.3 g
---	--	---	---

- 5** フレーンオムレツ
スパマト炒め
- 6** 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ
蕪と揚げの煮物
- 7** 鶏肉のネギ味噌炒め
カリフラワーとウィンナーのカレー煮
- 8** 白菜と厚揚げの中華そばろ煮
キャベツの漬物柚子風味
- 9** 豚肉ときのこの香草炒め
春雨の中華和え
- 10** 鶏のつま煮
若芽と油揚げのおひたし
- 11** 肉団子の甘酢煮
菜の花とツナの辛子和え

カロリー 135 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 12.7 g 塩分 0.9 g	カロリー 70 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 1.8 g 炭水化物 9.9 g 塩分 1.2 g	カロリー 111 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 2.8 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 81 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 3.8 g 炭水化物 6.4 g 塩分 0.9 g	カロリー 133 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 5.3 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.0 g	カロリー 113 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 5.3 g 炭水化物 8.6 g 塩分 1.2 g	カロリー 137 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 4.9 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.7 g
---	---	---	---	---	--	---

- 12** 豚肉としめじの生姜バター風味
キャロットラペ
- 13** 豚肉と大根のピリ辛煮
若芽とオクラの酢の物
- 14** 鶏じゃが煮
白菜の生姜和え
- 15** 蕪と鶏肉の煮物
若芽とパインの酢の物
- 16** 高野豆腐と法蓮草の含め煮
細切ポテトの辛子マヨ
- 17** 豚肉と野菜の生姜炒め
南瓜とツナのサラダ
- 18** 炒り豆腐
法蓮草のごま和え

カロリー 135 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.3 g	カロリー 131 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 7.7 g 塩分 1.1 g	カロリー 91 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 3.3 g 炭水化物 10.6 g 塩分 0.6 g	カロリー 103 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.6 g 炭水化物 9.6 g 塩分 1.1 g	カロリー 100 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 4.9 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.3 g	カロリー 166 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.0 g	カロリー 111 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 3.9 g 炭水化物 10.6 g 塩分 1.2 g
---	--	--	--	--	---	---

- 19** 豚肉と白菜のトマト煮込み
キャベツのピーナッツ和え
- 20** 鶏肉の韓国風炒め
菜の花のなめこおろし
- 21** 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
三色野菜ナムル
- 23** 肉団子の甘酢煮
若芽ともやしの酢の物
- 24** 豚肉とごぼうの甘辛煮
大根と柚子の甘酢漬
- 25** 鶏のちゃんちゃん焼き
さつま芋とツナの青じそサラダ

カロリー 139 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 7.2 g 塩分 0.6 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 9.4 g 塩分 1.2 g	カロリー 108 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 3.3 g 炭水化物 13.8 g 塩分 0.8 g	カロリー 50 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 2.4 g 炭水化物 5.7 g 塩分 1.0 g	カロリー 124 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 4.3 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 121 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.2 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.0 g	カロリー 145 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.2 g
---	--	---	---	---	---	---

- 26** じゃが芋のネミグラス煮
クールスローサラダ
- 27** がんもどきの含め煮
細切ポテトの辛子マヨ
- 28** 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
若芽としらすのおひたし
- 30** 肉じゃが煮
マカロニの明太マヨ和え
- 31** 鶏肉ピーマン炒め
小松菜の辛子和え

カロリー 123 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 15.0 g 塩分 0.8 g	カロリー 140 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.3 g	カロリー 105 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 3.7 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.0 g	カロリー 104 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 8.0 g 塩分 0.9 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 6.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 0.9 g	カロリー 121 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 5.4 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.2 g
---	---	---	--	---	---



2025年 1月 昼食メニュー

お手頃セット

日 月

火

水

木

金

土



<p>5 ハムカツ さつまいもの味噌炒め 白滝と千層菜の煮物</p>	<p>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</p>	<p>7 麻婆豆腐 揚げナスの煮物 三色炒め煮</p>	<p>1 フリの照焼 法蓮草と高野豆腐の煮物 紅白なます 小豆ごはん</p>	<p>2 八宝菜 蒸しシュマイ キャベツと油揚げの味噌煮</p>	<p>3 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 蕪と野菜の煮物 枝豆入り麻婆なす</p>	<p>4 サワラのごま醤油焼 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの炒め物</p>
<p>カロリー 193 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 8.6 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.3 g</p> <p>12 アジのカレー焼 野菜炒め 蓮根とひじきのサラダ</p>	<p>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</p> <p>13 ロールキャベツの白味噌仕立て 枝豆入り麻婆なす 青のりポテトサラダ</p>	<p>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</p> <p>14 白身フライ 豆腐のどぼろ煮 法蓮草ときこのおひたし</p>	<p>カロリー 238 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.5 g</p> <p>15 鶏の酒蒸し香味ソース 野菜のチリソース煮 キャベツサラダ</p>	<p>カロリー 155 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 6.3 g 炭水化物 9.9 g 塩分 2.1 g</p> <p>16 鯖のごま焼 五色煮 千層菜ともやしの和え物</p>	<p>カロリー 308 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.1 g</p> <p>17 ポテトコロッケ 冬のラタトゥイユ オクラのさっぱりオリーブ</p>	<p>カロリー 235 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 10.6 g 塩分 1.3 g</p> <p>18 鶏の柚子胡椒炒め 蕪のどぼろ煮 たたきごぼう</p>
<p>カロリー 140 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.6 g</p> <p>19 フリの磯辺焼 ナスと蕪の炒め煮 小松菜のおひたし</p>	<p>カロリー 215 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.5 g</p> <p>20 ホッケの照焼 春雨と白菜の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ</p>	<p>カロリー 282 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.5 g</p> <p>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</p>	<p>カロリー 254 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 13.7 g 塩分 2.0 g</p> <p>22 赤魚の煮付け さつまいもの味噌炒め キャベツと蒸し鶏のおかドルレッシング</p>	<p>カロリー 213 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 8.8 g 塩分 1.5 g</p> <p>23 チキンカレー フレンオムレツ 法蓮草とハムのマリネ</p>	<p>カロリー 216 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.2 g 塩分 1.6 g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>25 鯖の磯辺焼 豚肉と大根の煮物 フロコリーのゴマ和え</p>
<p>カロリー 199 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 8.2 g 塩分 1.6 g</p> <p>26 牛ごぼうの生姜煮 豆腐としめじのとうもろ煮 なすの中華風南蛮漬汁</p>	<p>カロリー 144 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.4 g</p> <p>27 ポークジンジャー 蕪のどろろ煮 ごぼうのごま酢和え</p>	<p>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</p> <p>28 照焼ハンバーグ ネギ味噌炒め 和風サラダ</p>	<p>カロリー 148 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.4 g</p> <p>29 鶏肉のレモン風味焼 ゴロゴロポタージュ かにかまと春雨の中華和え</p>	<p>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</p> <p>30 えびカツ 蕪と鶏肉の煮物 オクラのごま和え</p>	<p>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</p> <p>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</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>カロリー 198 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 17.9 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 192 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 200 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.4 g</p>	<p>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</p>	

2025年 1月 夕食メニュー

お手頃セット

日 月 火 水 木 金 土



<p>5 ホッケのごま焼 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 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 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 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 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 油揚げの玉子とじ キャベツの白だし和え</p>	<p>18 えび団子の炊き合せ 豚肉とキャベツのごま風味炒め パスタのサラダ</p>
<p>19 鶏肉のホワイトソース煮 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 ナスの油炒め 若芽のごま酢和え</p>	<p>22 照焼子キン 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 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 さつまいも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 ごぼうとさつまいもの炒り煮 おくらのごろろ和え</p>
<p>26 ささみ大葉フライ 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 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 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 さつまいもと小松菜の煮浸し れんこんサラダ</p>	<p>31 サワラの照焼 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>カロリー 240 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 291 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g</p>	<p>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>カロリー 168 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 3.9 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 163 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 19.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 211 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 13.7 g 塩分 2.1 g</p>	

