




	令和06年12月30日(月)	令和06年12月31日(火)	令和07年01月01日(水)	令和07年01月02日(木)	令和07年01月03日(金)	令和07年01月04日(土)	令和07年01月05日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 祝い肴 ほうれん草の萌黄花和え あみえび佃煮 雑煮風お吸物 牛乳	御飯 おせち盛り合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) 具だくさん汁 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ きゃべつのマヨネーズ和え 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ オニオンソース) 付)いんげん じゃがいもの洋風煮 白菜のポン酢和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	年越しそば 海老天 キャベツサラダ フルーツ(バナナ)	【金目鯛の煮付け御膳】 赤飯 金目鯛の煮つけ  付)いんげん 里芋の煮物  なます みかん お吸物(てまり麩・貝割れ)	【ちらし御膳】 ちらし寿司 筑前煮 浅漬け お吸い物(豆腐・豆苗)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 さつまいもの煮物 イカと胡瓜の酢の物 ふりかけ(たまご) コンポート(みかん)	三色丼 じゃが芋のバターソテー もやしのナムル ゼリー	御飯 さばの照り焼き 付)人参 豆腐のかにあんかけ 大根の中華和え ゆずみそ コンポート(パイナップル)
15時食	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】練り切り(寿) 【間食】緑茶	【間食】うさぎまんじゅう 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】いちごプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)長ネギ 卵と野菜のソテー 漬物(胡瓜) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)ピーマン 豚肉となすの炒め物 漬物(沢庵) みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 ポークチャップ 野菜のソテー コンポート(マンゴー) コンソメスープ(かぶ・大根葉)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)ブロッコリー 厚揚げと畑菜の炒め かつおおかか 中華スープ(卵・葱)	御飯 白身魚の香味焼き マヨ付)玉ねぎ がんもの煮物 昆布豆 みそ汁(小松菜・ねぎ)	御飯 牛肉の生姜炒め さつまいもの炒め物 漬物(桜大根) コンソメスープ(豆苗・しめじ)	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 付)たまねぎ・人参 ごぼうの甘辛炒め 漬物(しその実漬け) コンソメスープ(卵・絹さや)
エネルギー	1665 kcal	1713 kcal	1632 kcal	1654 kcal	1736 kcal	1713 kcal	1691 kcal
水分	1268.2 g	1218.9 g	1353.0 g	1205.0 g	1160.3 g	1167.2 g	1182.7 g
蛋白質	64.0 g	59.3 g	63.8 g	73.1 g	62.5 g	68.5 g	66.7 g
脂質	41.2 g	63.0 g	32.1 g	31.0 g	37.1 g	55.1 g	51.6 g
炭水化物	264.8 g	232.5 g	277.5 g	278.6 g	291.8 g	244.6 g	246.3 g
食塩相当	7.0 g	7.9 g	7.5 g	7.8 g	7.4 g	7.0 g	7.2 g






	令和07年01月13日(月)	令和07年01月14日(火)	令和07年01月15日(水)	令和07年01月16日(木)	令和07年01月17日(金)	令和07年01月18日(土)	令和07年01月19日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) 炒り豆腐 うまい菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーメイドジャム ツナソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(わかめ・大根葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・人参) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャベツサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナツ) ミートボール もやしのサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め じゃがいもの煮物 インゲンのからしマヨ和え たいみそ オレンジ 	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)いんげん 牛肉コロッケ キャベツ塩昆布あえ ふりかけ(しそ) バナナ	焼きそば ソース) 青菜と玉葱の和え物 ゼリー(いちご)	御飯 たらのごまだれがらめ 付)ブロッコリー 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 豚肉の生姜炒め さつまいもの煮物 もやしのナムル 梅干し コンポート(マンゴー)	中華丼 ほうれん草の和え物 コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ(たらこ) フルーチェ
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】蒸しケーキ 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】小豆ムース 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】玄米茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 五目卵焼き ごぼうの炒り煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・貝割れ)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) ハムと野菜炒め 漬物(きゅうり) コンソメスープ(卵・白ネギ)	御飯 赤魚の野菜蒸し タルタル添え いかリングフライ かぶの中華サラダ 白花豆	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)キャベツ がんもの煮物 漬物(しその実) 中華スープ(ワカメ・ねぎ)	御飯 鮭のチーズ焼き 付)人参甘煮 大根の甘酢和え かつおおかか みそ汁(豆苗・しめじ)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉ねぎ・絹さや なすの炒め物 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ぶりの生姜煮 付)ごぼう 白菜の煮浸し 漬物(沢庵) 豚汁
エネルギー	1710 kcal	エネルギー 1680 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1724 kcal	エネルギー 1678 kcal	エネルギー 1726 kcal	エネルギー 1634 kcal
水分	1306.6 g	水分 1196.5 g	水分 1086.6 g	水分 969.0 g	水分 1289.0 g	水分 1107.3 g	水分 1157.9 g
蛋白質	69.2 g	蛋白質 66.0 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 64.4 g
脂質	45.3 g	脂質 54.3 g	脂質 41.6 g	脂質 54.3 g	脂質 37.2 g	脂質 54.0 g	脂質 46.1 g
炭水化物	266.0 g	炭水化物 240.9 g	炭水化物 266.9 g	炭水化物 249.5 g	炭水化物 276.6 g	炭水化物 255.0 g	炭水化物 248.5 g
食塩相当	7.0 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.1 g





	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)	令和07年01月26日(日)
朝	御飯 たいみそ つみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム チキンボールのポトフ キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	マーブル食パン イチゴジャム ベーコンとキャベツのソテー カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 白菜のお浸し みそ汁(椎茸・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール ほうれん草の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ 玉ねぎサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚フライと帆立フライ 付)キャベツ 五目煮豆 畑菜お浸し ふりかけ(しそ) コンポート(カクテル)	御飯 あさりのたまごとじ 小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 酢鶏 かぶの生姜煮 春雨サラダ ふりかけ(たまご) フルーツ(オレンジ)	★月イチメニュー★ “あいがけ”ピーナストロノフ 大根と小松菜の柚子和え 野菜たっぷりスープ フルーツ(いちご) 	味噌ラーメン しろ菜のサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のソテー オニオンソース 付)人参 牛肉コロッケ ブロッコリーマヨ和え ふりかけ(かつお) コンポート(マンゴー)	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め もやしのナムル もろみみそ コンポート(りんご)
15時食	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】黒糖饅頭 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】抹茶プリン 【間食】緑茶
夕	御飯 鶏肉の照り焼き 付)スナップエンドウ もやしのソテー 苺ゼリー かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)甘煮人参 畑菜のバターソテー うぐいす豆 コーンポタージュ	御飯 鮭のマスタード焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 青菜と竹輪の炒めもの あみえび お吸い物(豆腐・豆苗)	御飯 豆腐ステーキ きのこソース) イカと野菜の中華炒め かつおおかか みそ汁(かぶ・大根の葉)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)キャベツ 大根の煮物 小松菜のわさび和え 漬物(しその実)	御飯 白身魚の南蛮漬け ベーコンと大根の炒め物 漬物(胡瓜) みそ汁(うずまき麩・長葱)	御飯 さばの味噌煮 付)小松菜 豆腐のあんかけ 漬物(沢庵) お吸い物(白菜・しめじ)
エネルギー	1741 kcal	エネルギー 1732 kcal	エネルギー 1735 kcal	エネルギー 1692 kcal	エネルギー 1627 kcal	エネルギー 1666 kcal	エネルギー 1672 kcal
水分	1190.5 g	水分 1200.0 g	水分 1142.8 g	水分 1378.5 g	水分 1300.6 g	水分 1031.4 g	水分 1205.1 g
蛋白質	66.6 g	蛋白質 64.5 g	蛋白質 64.5 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 63.4 g	蛋白質 68.8 g
脂質	43.3 g	脂質 49.9 g	脂質 43.3 g	脂質 47.6 g	脂質 35.8 g	脂質 50.6 g	脂質 52.0 g
炭水化物	277.9 g	炭水化物 264.3 g	炭水化物 277.7 g	炭水化物 256.6 g	炭水化物 268.9 g	炭水化物 247.0 g	炭水化物 240.1 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.9 g





	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)	令和07年02月01日(土)	令和07年02月02日(日)
朝	御飯(72.7) ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チンゲン菜サラダ みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	レーズンロール ブルーベリージャム ミートボール 白菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(貝割れ・わかめ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム チキン入りふんわり卵 ほうれん草の和え物 牛乳	バターロール ピーナッツ 豆腐野菜ハンバーグ 白菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鶏のトマトソース 付)ブロッコリー 野菜ソテー マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(カクテル)	御飯 さばの味噌漬焼き 付)玉葱 冬瓜のスープ煮 白菜の和え物 ふりかけ(たらこ) フルーチェ	御飯 豚肉のバター醤油炒め さつま芋の煮物 もやしのからし和え うめびしお ゼリー(マスカット)	御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(しそ) コンポート(マンゴー)	御飯 刺身盛り合わせ かぼちゃのそぼろあん けんちん汁 抹茶パハロア SPECIAL MENU	牛肉そば 具) 大根サラダ バナナ	御飯 チキンソテー 付)ピーマン 大根の煮物 もやしのサラダ ふりかけ(さけ) ヨーグルト和え
15時食	【間食】クリームパン 【間食】緑茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】紅茶	【間食】黒糖ムース 【間食】緑茶	【間食】蒸しパンケーキ(苺) 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯、 赤魚の煮付け 付)キャベツ 卵と野菜の炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 ミートローフ ソース) 付)人参甘煮 青菜ともやしの炒め物 漬物(沢庵) みそ汁(じゃがいも・貝割れ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)カリフラワー 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜) 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)玉ねぎ れんこんきんぴら 漬物(桜大根) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 さつま揚げと大根の煮物 かつおおかか コンポート(りんご)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)キャベツ イカとブロッコリーソテー 昆布豆 コンポート(白桃)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの甘辛炒め 白花生 みそ汁(玉ねぎ・しめじ)
エネルギー	1702 kcal	エネルギー 1659 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1696 kcal	エネルギー 1806 kcal	エネルギー 1686 kcal	エネルギー 1663 kcal
水分	1162.1 g	水分 1256.1 g	水分 1204.0 g	水分 1105.8 g	水分 1356.0 g	水分 1413.1 g	水分 1177.6 g
蛋白質	63.0 g	蛋白質 63.3 g	蛋白質 63.2 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 81.4 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 65.4 g
脂質	44.2 g	脂質 53.4 g	脂質 37.7 g	脂質 51.9 g	脂質 35.1 g	脂質 54.2 g	脂質 46.7 g
炭水化物	267.3 g	炭水化物 244.3 g	炭水化物 275.5 g	炭水化物 248.6 g	炭水化物 296.8 g	炭水化物 238.9 g	炭水化物 249.5 g
食塩相当	7.0 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.9 g





入所のお食事のご紹介

【お正月のお食事】



●おせち盛り合わせ●



●おせち盛り合わせ●



●金目鯛の煮つけ御膳●



1月31日 お刺身定食



おやつレクリエーション 甘酒とおしるこ

