



# 予定献立一覧表



## 弦巻の家

令和7年1月1日 ~ 令和7年1月5日

		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		1月4日(土)		1月5日(日)											
朝		御飯 おせち盛合せ(伊達巻・黒豆・羽子板かまぼこ) 生揚げと野菜の煮物 すまし汁(花麩・水菜) 牛乳		御飯 ガンモと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(ねぎ・油揚げ) ショア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの海老炒め マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 小松菜の卵炒め カリフラワーの香味トシかけ 味噌汁(わかめ・えのき) 牛乳		御飯 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(さつまいも・ねぎ) 牛乳											
昼		《新春お祝いメニュー》 赤飯 若鶏の二色巻き 栗きんとん 煮しめ 紅白なます 関東雑煮風汁 フルーツ・みかん		華ちらし おせち盛合せ(寿厚焼卵・昆布巻き・蒲鉾紅白) オクラの梅和え 赤だし 常食・一口→練りきり あらきざみ・極きざみ・ペースト→ゼリー		炊き込みご飯 すきやき風煮物 カブの甘酢漬け 味噌汁(麩・ねぎ) フルーツ・ミカン缶		御飯 マンチカツ じゃが芋のコンソメソテー 人参と蒸し鶏のフレンチサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・フルーツソース		御飯 蒸魚(メバル)のオーロラソースかけ 付合せ(かぼちゃ) もやしとベーコンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶											
夕		御飯 魚(シルバー)の照り煮 かぶのあんかけ キャベツとワカメのごま風味サラダ 味噌汁(春菊・玉ねぎ)		御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(えのき・豆腐)		御飯 鯖のミン焼 付合せ(人参) オクラのおかか和え 里芋のそぼろ煮 すまし汁(トロ昆布・葉大根)		御飯 魚(タラ)のポトフ なすのチーズ焼き ホウレン草とハムのサラダ  ★汁はつきません。		御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・ねぎ)											
1日合計		kcal	1520.5	kcal		kcal	1493.9	kcal		kcal	1319.2	kcal		kcal	1455.8	kcal		kcal	1341	kcal	
		水分	788.57	g		水分	634.49	g		水分	775.53	g		水分	817.35	g		水分	746.71	g	
		蛋白質	58.82	g		蛋白質	60.67	g		蛋白質	55.1	g		蛋白質	55.41	g		蛋白質	52.37	g	
		脂質	38.61	g		脂質	33.51	g		脂質	34.66	g		脂質	49.49	g		脂質	35.85	g	
		食塩相当	8.55	g		食塩相当	10.14	g		食塩相当	9.48	g		食塩相当	7.27	g		食塩相当	7.24	g	
備考																					



# 予定献立一覧表



## 弦巻の家

令和 7年 1月 6日 ~ 令和 7年 1月12日

	1月 6日(月)	1月 7日(火)	1月 8日(水)	1月 9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 茄子とピーマンの甘辛炒め 白菜とツナのごまドレッシング コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 オクラの磯辺和え 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(麩・いんげん) 牛乳	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 なすと蒸し鶏のごま和え 味噌汁(はんぺん・スナップエンドウ) ショア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根と鶏の煮物 モヤシの和風サラダ 味噌汁(花麩・わかめ) 牛乳	御飯 オムレツ ゆかり和え(白菜) 味噌汁(菜の花・ねぎ) 牛乳
昼	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) フルーツ・黄桃缶	【七草】 七草粥 鶏肉きのこソース 南瓜の含め煮 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・ねぎ) フルーツ・ハイン缶 	御飯 魚の塩焼(サバ) カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁(春菊・かまぼこ) フルーツ・ミカン缶	御飯 チキンカツ シラスと野菜の炒め物 水菜のナムル 味噌汁(豆腐・畑菜) フルーツ・フルーツカテル缶	御飯 魚の中華風照焼 中華風煮 インゲンのサラダ すまし汁(麩・ねぎ) フルーツ・白桃缶	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁(畑菜・ごぼう) フルーツ・ハイン缶	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ(いんげん) 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁(わかめ・水菜)	御飯 ますの胡麻だれ漬 カリフラワーのおかか煮 マカロニサラダ 味噌汁(里芋・畑菜)	御飯 八宝菜 カニシューマイ カブとワカメの辛子和え 中華スープ	御飯 タラの明太マヨネーズ焼き 南瓜とベーコンのソテー 茹かキャベツのサラダ コンソメスープ	御飯 豆腐ハンバーグ 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁(トロロ昆布・玉ねぎ)	御飯 焼魚(メバル)のポン酢かけ 甘辛炒め 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁(水菜・はんぺん)	御飯 白身魚(メルルーサ)のバジル ソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ
1 日 合 計	kcal 1431 水分 815.57 蛋白質 55.79 脂質 48.74 食塩相当 7.74	kcal 1311 水分 722.94 蛋白質 56.94 脂質 34.86 食塩相当 7.47	kcal 1391.1 水分 756.41 蛋白質 58.12 脂質 40.1 食塩相当 7.85	kcal 1370.8 水分 689.25 蛋白質 51.04 脂質 27.81 食塩相当 8.13	kcal 1374.1 水分 681.06 蛋白質 55.52 脂質 40.58 食塩相当 8.42	kcal 1393.7 水分 778.29 蛋白質 59.61 脂質 37.71 食塩相当 7.59	kcal 1416.5 水分 727.02 蛋白質 54.51 脂質 43.81 食塩相当 7.19
備 考							

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 7年 1月13日 ~ 令和 7年 1月19日

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とひき肉のトマト炒め 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 カリフラワーとウィンナーのソテー オクラおかか和え 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 牛乳	御飯 車麩の卵とじ なすのドレッシングかけ 味噌汁(モロヘイヤ・しいたけ) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁(ひらたけ・いんげん) ショア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ コンソメスープ 牛乳	御飯 カンモと野菜の煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(麩・畑菜) 牛乳	御飯 里芋とツミレの煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・ネギ) 牛乳
昼	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なす炒め煮 青梗菜の香味ドレッシング 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぶの炒め 小松菜のナムル ワカメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の味噌煮(サバ) きんぴらごぼう シエルマカロニサラダ すまし汁(なると・畑菜) フルーツ・ハイン缶	【麺の日】 味噌ラーメン かにシューマイ オクラのドレッシング和え フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ほうれん草と蒲鉾のサラダ 味噌汁(人参・葉大根) フルーツ・白桃缶	御飯 魚(メバル)の野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁(大根・菜の花) フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの黒ゴマ和え すまし汁(豆腐・ねぎ) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 豚肉の柳川風煮 カリフラワーのピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁(かぼちゃ・葉大根)	御飯 ますのゆずこしょう焼き 里芋の含め煮 インゲンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・きぬさや)	御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ(ピーマン・しめじ) じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	御飯 魚のチーズクリームソース ウィンナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 かぶとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 付合せ(なす) 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁(そうめん・水菜)	御飯 魚(メルルサ)の山椒煮 もやしとひき肉の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁(オクラ・かぶ)
1 日 合 計	kcal 1454 水分 823.2 蛋白質 57.4 脂質 47.24 食塩相当 8.46	kcal 1316.6 水分 775.46 蛋白質 55.31 脂質 35.37 食塩相当 7.63	kcal 1475.8 水分 672.86 蛋白質 58.95 脂質 46.63 食塩相当 6.76	kcal 1316.9 水分 717.28 蛋白質 56.72 脂質 33.93 食塩相当 9.51	kcal 1354 水分 787.31 蛋白質 55.35 脂質 40.45 食塩相当 8.7	kcal 1446.3 水分 690.07 蛋白質 56.45 脂質 40.52 食塩相当 7.48	kcal 1291.2 水分 781.76 蛋白質 55.53 脂質 27.13 食塩相当 7.39
備考							



# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 7年 1月20日 ~ 令和 7年 1月26日

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁(ねぎ・キヌサヤ) 牛乳	御飯 ウインナーのコンソメ煮 モヤシのサラダ 味噌汁(油揚げ・菜の花) 牛乳	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え 味噌汁(さつま芋・ねぎ) ショア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ 味噌汁(油揚げ・畑菜) 牛乳	御飯 カリフラワーとハムの炒め物 小松菜とエノキのお浸し 味噌汁(トコロ昆布・ねぎ) 牛乳
昼	【井の日】 ねぎとろ丼 揚げなすの煮物 オクラのシラス和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶 	御飯 海老と野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁(さつま芋・人参) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(はんぺん・ねぎ) フルーツ・ミカン缶	【昭和食堂メニュー】 パセリライス ポークソテー 南瓜のサラダ ごぼうのポタージュ プリン 	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのお浸し 味噌汁(菜の花・なす) フルーツ・パイン缶	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 白身魚フライ ブロッコリーとベーコンの炒め物 ツナポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め シューマイ 白菜のナムル 中華スープ	御飯 ポークソテー・リンゴソース 付合せ(ほうれん草・ピーマン) じゃが芋のトマト煮 スパゲティ・サラダ コンソメスープ	御飯 魚(タラ)の和風ステーキ 豆腐の含め煮 豆とツナのサラダ すまし汁(トコロ昆布・畑菜)	御飯 魚の田楽(サハ) カンモの煮物 キュウリとカブのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 魚の胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁(そうめん・葉大根)	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 白菜のほたて風味サラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(はんぺん・オクラ)
1 日 合 計	kcal 1563.9 水分 738.78 蛋白質 59.17 脂質 62.99 食塩相当 8.92	kcal 1444.7 水分 743.72 蛋白質 60.37 脂質 38.91 食塩相当 7.71	kcal 1418 水分 767.65 蛋白質 63.7 脂質 41.52 食塩相当 7.15	kcal 1655 水分 662.82 蛋白質 57.91 脂質 59.46 食塩相当 7.32	kcal 1489.9 水分 746.6 蛋白質 55.33 脂質 55.5 食塩相当 8.17	kcal 1459 水分 742.1 蛋白質 58.78 脂質 42.61 食塩相当 8.25	kcal 1414.9 水分 755.83 蛋白質 51.69 脂質 42.42 食塩相当 7.44
備考							



# 予定献立一覧表



## 弦巻の家

令和 7年 1月27日 ~ 令和 7年 1月31日

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ 牛乳		御飯 竹輪の野菜炒め ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・かぶ) 牛乳		御飯 つみれと野菜の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(里芋・畑菜) 牛乳		御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁(まいたけ・玉ねぎ) ショア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ 茹きゃべつのサラダ コンソメスープ 牛乳	
昼	御飯 鶏の葱ダレかけ 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁(油揚げ・畑菜) フルーツ・マンゴー缶		御飯 魚(メルルーサ)のカレムニエル 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ フルーツ・黄桃缶		御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・ハイン缶		【カレーライス】 ホークカレーライス 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 		御飯 魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	
夕	御飯 魚のタルタルソースかけ(メバル) 付合せ(人参) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ		御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 カリフラワーのきんぴら オクラの和え物 味噌汁(さつまいも・小松菜)		御飯 魚の粕漬焼(たら) 青梗菜の炒め物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(かぼちゃ・ごぼう)		御飯 魚の生姜煮 さつまいものレーズン煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(ねぎ・麩)		御飯 豆腐の玉子とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(かぶ) 味噌汁(里芋・オクラ)	
1日合計	kcal 1446.6 水分 720.73 蛋白質 57.05 脂質 49.53 食塩相当 7.6	kcal g g g g	kcal 1328.2 水分 795.71 蛋白質 57.07 脂質 34.48 食塩相当 7.03	kcal g g g g	kcal 1342.5 水分 765.63 蛋白質 55.35 脂質 36.69 食塩相当 7.95	kcal g g g g	kcal 1421.6 水分 667.25 蛋白質 51.43 脂質 28.31 食塩相当 8.25	kcal g g g g	kcal 1362.6 水分 726.38 蛋白質 55.54 脂質 41.9 食塩相当 8.33	kcal g g g g
備考										

