

2025年

献立表



月

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン コーン ポタージュ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の 煮浸し 漬物	食パン 野菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 おくらの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン ジャーマン ポテト 果物 飲物
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 さわらの 芽味噌焼 筑前煮 白菜の 辛子和え	ご飯 味噌汁 メンチカツ ビーフン炒め 小松菜の お浸し	ご飯 清汁 松風焼 白滝の有馬煮 キャベツの ゆかり和え	散らし寿司 清汁 粕漬 いこみこうや 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 蓮根の ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	シーフード カレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 たぬき汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 キャベツの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 魚の マヨネーズ焼 若竹煮 ほうれん草の お浸し
夕食	ご飯 味噌汁 粕漬 南瓜の含煮 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 カリフラワー あんかけ 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 煮魚 じゃが芋と 人参の炒め煮 ごま豆腐	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 いんげんの 土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ なすと桜えびの 炒め物 豆苗と もやしの くるみ和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 さつま揚げの 炒め物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 ふきと油揚げの 炒め煮 筍の木の芽和え	ご飯 中華スープ ホィコーロー かにしゅまい 果物	ご飯 清汁 かき揚げ かぶの 柚子あんかけ もずく酢	親子丼 清汁 れんこんの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬

1173kcal 蛋白質 40.5g 脂質 21.4g 食塩 6.7g
 1028kcal 蛋白質 43.1g 脂質 13.3g 食塩 6.4g
 1464kcal 蛋白質 40.9g 脂質 48.3g 食塩 7.1g
 1320kcal 蛋白質 49g 脂質 32.5g 食塩 6.9g
 1155kcal 蛋白質 38.1g 脂質 23.8g 食塩 7.6g
 1373kcal 蛋白質 47.3g 脂質 39.5g 食塩 6.3g
 1410kcal 蛋白質 46.2g 脂質 42.9g 食塩 6.9g
 1316kcal 蛋白質 42.6g 脂質 40.7g 食塩 6.5g
 1215kcal 蛋白質 41.7g 脂質 24.7g 食塩 7.1g
 1382kcal 蛋白質 46g 脂質 42.5g 食塩 5.3g

2025年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	食パン パンプキン スープ ツナの チリコンカン 果物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや いんげんの 胡麻和え 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 三色いなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 卵とじ オクラの 和え物 漬物	フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 柚子ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の 油淋り-スかけ キャベツと 桜比のさっと煮 もやしと人参の 胡麻和え	筍ご飯 味噌汁 焼魚 チャプチェ ほうれん草の わさび和え	ご飯 味噌汁 あじフライ カリフラワーの あんかけ 大根サラダ	ビーフカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 きんぴら ごぼう 小松菜の 磯和え	ご飯 トマトと高菜の スープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい ぶどうムース	ご飯 清汁 鯖の マヨ明太焼 ビーフン炒め アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ がんもの煮物 ほうれん草の くるみ和え	チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げの煮物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 さばの みりん醤油漬 ふきの土佐煮 小松菜の くるみ和え	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 白滝の有馬煮 果物	ご飯 清汁 粕漬 なすの 揚げ浸し 豆苗と もやしの 土佐和え	ご飯 けんちん汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 かぶの 柚子和え	ご飯 味噌汁 焼魚 じゃが芋と 人参の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの ゆかり和え 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 肉豆腐 里芋の柚子煮 もやしと 人参の辛子和え	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 小松菜の 土佐和え

1287kcal 蛋白質 38.5g 脂質 30.9g 食塩 5.7g	1251kcal 蛋白質 41.9g 脂質 33.3g 食塩 7g	1412kcal 蛋白質 46g 脂質 45.3g 食塩 7.2g	1236kcal 蛋白質 52.4g 脂質 26.7g 食塩 6.6g	1325kcal 蛋白質 34.7g 脂質 43.3g 食塩 6.4g	1307kcal 蛋白質 53.5g 脂質 33.6g 食塩 7.2g	1605kcal 蛋白質 40.7g 脂質 54g 食塩 6.4g	1257kcal 蛋白質 43.8g 脂質 32.4g 食塩 7.3g	1171kcal 蛋白質 45.4g 脂質 25.9g 食塩 6.5g	1469kcal 蛋白質 43.5g 脂質 48.1g 食塩 6.5g
-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

2025年

献立表



	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし ソフトいなるの 煮物 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの和え物 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	食パン ウィンナー ソーテー 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝とピーマン 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ 若竹煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル 蓮根の ガーリック炒め 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	スパゲティ ミートソース コンソメスープ コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつま芋の レーズンの甘煮 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 清汁 粕漬 なすと桜えびの 炒め物 小松菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 白滝の有馬煮 ほうれん草 なめ草和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 かに しゅうまい パインムース	ご飯 清汁 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 大根サラダ	ご飯 たぬき汁 焼魚 がんもの煮物 マカロニ サラダ
夕食	ご飯 清汁 さわらの 木の芽味噌焼 うの花炒り 胡瓜の スタミナ漬	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー メロンムース	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 小松菜の わさび和え	ご飯 清汁 茄子の山かけ 豚肉と ごぼうの炒め物 柚子ゼリー	ご飯 清汁 焼魚 里芋の含め煮 ほうれん草の おろし和え	ご飯 清汁 西京焼き いかと大根の 煮付け 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 かぶの 柚子あんかけ ごま豆腐	照焼丼 清汁 ふきの土佐煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 ほっけのみりん 醤油漬け 肉じゃが もずく酢	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 白菜の 土佐和え
	1093kcal 蛋白質 41g 脂質 17.1g 食塩 5.8g	1340kcal 蛋白質 50.1g 脂質 35.2g 食塩 6.8g	1266kcal 蛋白質 51.1g 脂質 30.1g 食塩 7.2g	1479kcal 蛋白質 34.3g 脂質 49.8g 食塩 5.5g	1313kcal 蛋白質 52.1g 脂質 33.5g 食塩 7.2g	1184kcal 蛋白質 41.5g 脂質 28.2g 食塩 6.3g	1430kcal 蛋白質 35.2g 脂質 52.8g 食塩 6.2g	1232kcal 蛋白質 36.2g 脂質 26.9g 食塩 7.2g	1340kcal 蛋白質 52.6g 脂質 33.4g 食塩 7.2g	1188kcal 蛋白質 54.1g 脂質 23.3g 食塩 7.2g	1522kcal 蛋白質 40.2g 脂質 53.5g 食塩 6.3g