

# 2025年《常食》献立予定表

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	ドッグパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ みかん  エネルギー: 467kcal タンパク: 14.2g 塩分: 1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー  エネルギー: 519kcal タンパク: 20.3g 塩分: 2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮  エネルギー: 421kcal タンパク: 16.0g 塩分: 1.8g	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ  エネルギー: 489kcal タンパク: 15.4g 塩分: 1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー  エネルギー: 577kcal タンパク: 13.7g 塩分: 1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ  エネルギー: 492kcal タンパク: 18.4g 塩分: 1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ  エネルギー: 445kcal タンパク: 18.9g 塩分: 1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり  エネルギー: 698kcal タンパク: 28.6g 塩分: 3.1g	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ  エネルギー: 752kcal タンパク: 24.5g 塩分: 3.7g	御飯 鰯のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの  エネルギー: 662kcal タンパク: 26.7g 塩分: 2.5g	菜飯 たいの塩焼き そぼろあんかけ 粕汁  エネルギー: 674kcal タンパク: 31.3g 塩分: 2.9g	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきません。)  エネルギー: 502kcal タンパク: 23.5g 塩分: 4.1g	御飯 牛肉のスタミナ焼 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ぶりかけ  エネルギー: 624kcal タンパク: 22.1g 塩分: 2.7g	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり  エネルギー: 734kcal タンパク: 26.2g 塩分: 2.6g
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬  エネルギー: 649kcal タンパク: 21.3g 塩分: 3.9g	御飯 豚肉ソテーおろしソース うの花炒り 煮浸し かき玉汁  エネルギー: 718kcal タンパク: 28.8g 塩分: 3.3g	そぼろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁  エネルギー: 813kcal タンパク: 33.6g 塩分: 4.9g	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 漬物  エネルギー: 775kcal タンパク: 27.3g 塩分: 3.4g	御飯 海老フライ 焼きポテト 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ  エネルギー: 880kcal タンパク: 29.6g 塩分: 2.0g	きのこ御飯 北海焼き 焼き合わせ ごま味噌和え パイナップル  エネルギー: 716kcal タンパク: 33.2g 塩分: 4.0g	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け  エネルギー: 771kcal タンパク: 29.6g 塩分: 3.2g

☆今週の献立メモ☆

菜飯：七草粥にちなみ、広島菜や大根菜が入ったご飯をどうぞ。

豚肉ソテーおろしソースかけ：豚肉をさっぱりおろしソースでご賞味ください。

オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編”：“七草粥”



「七草粥」とは、五節句の一つである「人日の節句」を祝って食べる粥のことです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれているため、無病息災を祈って七草粥を食べるのです。また、七草は日本のハーブともいわれ、正月疲れの胃腸の回復にはうってつけの食べ物です。春の七草には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）があります。

