



# 清里苑 2025年1月献立表



		朝食		昼食		夕食				朝食		昼食		夕食	
01	水	雑煮風 たけのこの含め煮 紅白なます ご飯 乳酸菌飲料	エネルギー 390 kcal 食塩 1.4 g	刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	エネルギー 510 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 春菊の白和え ご飯 すまし汁	エネルギー 559 kcal 食塩 2.6 g	16	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 484 kcal 食塩 2.1 g	回鍋肉 れんごんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 吸物 バナナ	エネルギー 567 kcal 食塩 2.5 g	いか団子鍋風 かぶのそぼろあん オニオンサラダ ご飯	エネルギー 511 kcal 食塩 3.0 g
02	木	白身魚と豆腐のしんじょう ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 516 kcal 食塩 2.7 g	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 茶碗蒸し ご飯 いわしのつみれ汁	エネルギー 541 kcal 食塩 3.4 g	豚肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 592 kcal 食塩 2.6 g	17	金	厚揚げの葱ダレ ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 465 kcal 食塩 2.0 g	あじの蒲焼き 里芋の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 500 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の甘酢炒め きのこの和風煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 598 kcal 食塩 2.8 g
03	金	えび団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 418 kcal 食塩 2.8 g	ちらし寿司 肉じゃが なすの生姜醤油和え すまし汁 フルーツ(みかん)	エネルギー 564 kcal 食塩 3.1 g	ぶりの照り焼き 五目豆 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 497 kcal 食塩 2.4 g	18	土	ベーコンと野菜のソテー キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 426 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目うま煮 春雨の炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 523 kcal 食塩 3.4 g	ビビンバ丼 なすの土佐煮 おくらの中華和え 中華スープ	エネルギー 558 kcal 食塩 2.8 g
04	土	卵の花 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 385 kcal 食塩 2.3 g	親子煮 竹輪の甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 洋ナシ缶	エネルギー 625 kcal 食塩 3.7 g	豆腐ステーキ野菜あんかけ 里芋の白煮 白菜のサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 478 kcal 食塩 2.7 g	19	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 487 kcal 食塩 2.4 g	鶏団子の味噌炒め 大根の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 かきたま汁	エネルギー 547 kcal 食塩 3.2 g	さばの塩焼き ミニコロッケ わかめの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 495 kcal 食塩 2.6 g
05	日	ハムと野菜のガー炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 443 kcal 食塩 2.0 g	赤魚の煮付け 厚揚げの葱ダレ おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 530 kcal 食塩 2.7 g	八宝菜 じゃが芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 中華スープ	エネルギー 505 kcal 食塩 2.8 g	20	月	竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 446 kcal 食塩 2.5 g	ピーマンとキャベツの中華煮 いんげんのソテー 白菜のサラダ ご飯	エネルギー 623 kcal 食塩 3.2 g	海鮮と卵の中華炒め 麩と野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 中華スープ	エネルギー 488 kcal 食塩 3.2 g
06	月	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 470 kcal 食塩 2.8 g	年明けうどん ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯(小) マンゴー缶	エネルギー 503 kcal 食塩 4.4 g	アジフライ きのこソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 553 kcal 食塩 2.6 g	21	火	厚揚げの煮物 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 387 kcal 食塩 1.8 g	木の葉丼 カリフラワーの中華煮 スナップえんどうのサラダ 味噌汁	エネルギー 516 kcal 食塩 3.5 g	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げの炒め物 春雨サラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 598 kcal 食塩 3.1 g
07	火	がんもの煮物 れんこんサラダ 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 409 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	エネルギー 578 kcal 食塩 3.0 g	いか団子と野菜の中華炒め 麩の卵とじ カリフラワーのごま和え ご飯 中華スープ	エネルギー 519 kcal 食塩 3.3 g	22	水	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 422 kcal 食塩 2.8 g	カレーの幽庵焼き がんもの煮物 糖しほり大根 ご飯 鶏団子汁	エネルギー 507 kcal 食塩 3.4 g	豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	エネルギー 610 kcal 食塩 2.7 g
08	水	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 392 kcal 食塩 2.2 g	たらこのタルタル焼き 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁	エネルギー 541 kcal 食塩 3.0 g	豚肉のブルコギ 切干大根煮 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 553 kcal 食塩 3.1 g	23	木	ハムと野菜のガー炒め もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 440 kcal 食塩 2.2 g	あんかけラーメン なすのさっぱり煮 キャベツの和え物 フルーツカクテル	エネルギー 572 kcal 食塩 3.6 g	厚揚げとツナの炒め物 焼き餃子 ひじきのサラダ ご飯 中華風かきたま汁	エネルギー 586 kcal 食塩 3.1 g
09	木	白はんぺんの煮物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 423 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の甘酢あんかけ キャベツの炒め物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 555 kcal 食塩 2.9 g	大豆ミートのハンバーグ ブロッコリーのソテー 人参サラダ ご飯 卵スープ	エネルギー 539 kcal 食塩 3.2 g	24	金	鶏団子の煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 461 kcal 食塩 2.2 g	メンチカツ 竹輪のきんぴら カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 591 kcal 食塩 4.2 g	赤魚のムニエル・バター醤油 大豆のトマト煮 切干大根のサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 494 kcal 食塩 2.8 g
10	金	魚肉ソーセージと野菜のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 380 kcal 食塩 2.2 g	干草焼き 焼売 糖しほり大根 ご飯 味噌汁 バナナ	エネルギー 550 kcal 食塩 4.0 g	鶏肉の照り焼き じゃが芋のツナ煮 ピーマンのナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 566 kcal 食塩 2.9 g	25	土	卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 431 kcal 食塩 2.0 g	さわらのごま焼き かぼちゃの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 560 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころがし 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 586 kcal 食塩 2.7 g
11	土	厚揚げの味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 417 kcal 食塩 2.0 g	さばの塩麹焼き さつま揚げの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 豚汁	エネルギー 559 kcal 食塩 2.7 g	キーマカレー ミニコロッケ キャベツのサラダ 福神漬け	エネルギー 604 kcal 食塩 3.4 g	26	日	ジャーマンポテト ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 453 kcal 食塩 2.2 g	海鮮中華丼 春巻き 人参の白和え 中華スープ	エネルギー 547 kcal 食塩 3.2 g	豚肉のマッシュポテトソテー れんごんの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 520 kcal 食塩 2.7 g
12	日	ベーコンと野菜のトマト煮 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 448 kcal 食塩 2.4 g	肉豆腐 人参の金平 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	エネルギー 541 kcal 食塩 2.7 g	カレーの漬け焼き 根菜の煮物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁	エネルギー 470 kcal 食塩 2.5 g	27	月	高野豆腐の煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 420 kcal 食塩 2.3 g	さばの味噌煮 なすの生姜あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 563 kcal 食塩 2.5 g	和風ハンバーグ ピーマンソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 635 kcal 食塩 3.5 g
13	月	ハムと野菜のソテー おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 443 kcal 食塩 2.2 g	えびピラフ じゃが芋のソテー スナップえんどうのサラダ コンソメスープ	エネルギー 525 kcal 食塩 3.9 g	鶏肉の香味ソースかけ 切干大根の中華煮 ブロッコリーのくるみおろし ご飯 味噌汁	エネルギー 549 kcal 食塩 3.1 g	28	火	竹輪のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 454 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉と大根の甘辛煮 じゃが芋のソテー チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	エネルギー 549 kcal 食塩 3.0 g	たらこのバターソースかけ かぼちゃの洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 トマトと卵のスープ	エネルギー 461 kcal 食塩 2.6 g
14	火	高野豆腐の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 410 kcal 食塩 1.8 g	卵とじそば ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツとチーズのサラダ 白桃缶	エネルギー 557 kcal 食塩 4.6 g	ポークチャップ かぼちゃの洋風煮 ほうれん草のサラダ ご飯 コンソメスープ	エネルギー 586 kcal 食塩 3.3 g	29	水	ベーコンと野菜のソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 426 kcal 食塩 2.2 g	豚肉と大豆のカレー れんごんの炒め物 おくらのサラダ らっきょう みかん缶	エネルギー 621 kcal 食塩 3.6 g	えびカツ 豆腐のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁	エネルギー 563 kcal 食塩 3.2 g
15	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 398 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の塩昆布炒め なすの煮びたし 白菜のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	エネルギー 570 kcal 食塩 3.1 g	さわらのみぞれ煮 きんぴらごぼう おからと柴漬けのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 559 kcal 食塩 2.7 g	30	木	厚揚げの葱ダレ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	エネルギー 521 kcal 食塩 1.9 g	あじの焼き浸し きくらげの卵とじ スナップえんどうとチーズのサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 520 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁	エネルギー 554 kcal 食塩 3.0 g
								31	金	ウィンナーと野菜のソテー もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 449 kcal 食塩 2.2 g	きのこツナの和風スパゲティ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 中華スープ	エネルギー 488 kcal 食塩 4.8 g	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 575 kcal 食塩 2.9 g

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

HAPPY NEW YEAR!  
2025

