



ショートステイ山王 2025年1月献立表(クック)



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	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	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 春菊の白和え すまし汁	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	回鍋肉 れんごんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ フルーツ	いか団子鍋風 かぶのそぼろあん オニオンサラダ ご飯	511 kcal	390 kcal	510 kcal	559 kcal	484 kcal	567 kcal	511 kcal
		食塩 1.4g	食塩 3.4g	食塩 2.6g	食塩 2.1g	食塩 2.5g	食塩 3.0g							
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	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 いわしのつみれ汁	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	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	あじの蒲焼き 里芋の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	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 すまし汁	598 kcal	516 kcal	541 kcal	465 kcal	500 kcal	598 kcal	
		食塩 2.7g	食塩 3.4g	食塩 2.6g	食塩 2.0g	食塩 3.0g	食塩 2.8g							
03	金	えび団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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)	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	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	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	ビビンバ丼 なすの土佐煮 おくら中華和え 中華スープ	558 kcal	418 kcal	564 kcal	426 kcal	523 kcal	558 kcal	
		食塩 2.8g	食塩 3.1g	食塩 2.4g	食塩 2.3g	食塩 3.4g	食塩 2.8g							
04	土	卵の花 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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 フルーツ	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	ウイ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	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	さばの塩焼き ミニコロッケ わかめの和え物 ご飯 味噌汁	495 kcal	385 kcal	625 kcal	487 kcal	547 kcal	495 kcal	
		食塩 2.3g	食塩 3.7g	食塩 2.7g	食塩 2.4g	食塩 3.2g	食塩 2.6g							
05	日	ハムと野菜のカー炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	赤魚の煮付け 厚揚げの葱ダレ おくら和風マヨ和え ご飯 味噌汁	八宝菜 じゃが芋の煮物 春雨中華和え ご飯 中華スープ	竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	ビーフシチュー いんげんのソテー 白菜のサラダ ご飯	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	488 kcal	443 kcal	530 kcal	446 kcal	516 kcal	488 kcal	
		食塩 2.0g	食塩 2.7g	食塩 2.8g	食塩 2.5g	食塩 3.2g	食塩 3.2g							
06	月	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	年明けうどん ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	アジフライ きのこソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	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	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	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	598 kcal	470 kcal	503 kcal	387 kcal	516 kcal	598 kcal	
		食塩 2.8g	食塩 4.4g	食塩 2.6g	食塩 1.8g	食塩 3.5g	食塩 3.1g							
07	火	がんもの煮物 れんごんサラダ 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	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	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレイの幽庵焼き がんもの煮物 糖しほり大根 ご飯 鶏団子汁	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 中華スープ	610 kcal	409 kcal	578 kcal	422 kcal	507 kcal	610 kcal	
		食塩 2.2g	食塩 3.0g	食塩 3.3g	食塩 2.8g	食塩 3.4g	食塩 2.7g							
08	水	ウイ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	たらたのタルタル焼き 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草のなめ煮和え ご飯 すまし汁	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 中華スープ	ハムと野菜のカー炒め もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	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	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	586 kcal	392 kcal	541 kcal	440 kcal	572 kcal	586 kcal	
		食塩 2.2g	食塩 3.0g	食塩 3.1g	食塩 2.2g	食塩 3.6g	食塩 3.1g							
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	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	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	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	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	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	494 kcal	423 kcal	555 kcal	461 kcal	591 kcal	494 kcal	
		食塩 2.5g	食塩 2.9g	食塩 3.2g	食塩 2.2g	食塩 4.2g	食塩 2.8g							
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	千草焼き 焼売 糖しほり大根 ご飯 すまし汁 フルーツ	鶏肉の照り焼き じゃが芋のツナ煮 ビーマンのナムル ご飯 味噌汁	卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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)	鶏肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころかし 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁	586 kcal	380 kcal	550 kcal	431 kcal	560 kcal	586 kcal	
		食塩 2.2g	食塩 4.0g	食塩 2.9g	食塩 2.0g	食塩 2.4g	食塩 2.7g							
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	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	キーマカレー ミニコロッケ キャベツのサラダ 福神漬	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	海鮮中華丼 春巻き 人参の白和え 中華スープ	豚肉のマツタケトリ れんごんの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁	520 kcal	417 kcal	559 kcal	453 kcal	547 kcal	520 kcal	
		食塩 2.0g	食塩 2.7g	食塩 3.4g	食塩 2.2g	食塩 3.2g	食塩 2.7g							
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	肉豆腐 人参の金平 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁	カレイの漬付け焼き 根菜の煮物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁	高野豆腐の煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	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	和風ハンバーグ ビーマンソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁	635 kcal	448 kcal	541 kcal	420 kcal	563 kcal	635 kcal	
		食塩 2.4g	食塩 2.7g	食塩 2.5g	食塩 2.3g	食塩 2.5g	食塩 3.5g							
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	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	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和え ご飯 中華スープ	竹輪のソテー スバゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	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	たらた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	461 kcal	443 kcal	525 kcal	454 kcal	549 kcal	461 kcal	
		食塩 2.2g	食塩 3.9g	食塩 3.1g	食塩 2.2g	食塩 3.0g	食塩 2.6g							
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	卵とじそば ビーマンと竹輪の炒め物 キャベツとチーズのサラダ フルーツ	ホークチャップ 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	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	豚肉と大豆のカレー れんごんの炒め物 おくらサラダ 福神漬 フルーツ	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	563 kcal	410 kcal	557 kcal	426 kcal	621 kcal	563 kcal	
		食塩 1.8g	食塩 4.6g	食塩 3.3g	食塩 2.2g	食塩 3.6g	食塩 3.2g							
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	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	さわらのみぞれ煮 きんぴらごぼう おからと菜漬のサラダ ご飯 和風スープ	厚揚げの葱ダレ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	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	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	554 kcal	398 kcal	570 kcal	521 kcal	520 kcal	554 kcal	
		食塩 2.4g	食塩 3.1g	食塩 2.7g	食塩 1.9g	食塩 2.9g	食塩 3.0g							
31	金	ウイ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	きのこことつたの和風スパゲティ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 中華スープ	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	ウイ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	きのこことつたの和風スパゲティ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 中華スープ	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	575 kcal	449 kcal	488 kcal	449 kcal	488 kcal	575 kcal	
		食塩 2.2g	食塩 4.8g	食塩 2.9g	食塩 2.2g	食塩 4.8g	食塩 2.9g							

*おやつは仕入れ等の事情により事前に表示していませんが、日替わりで提供しています。

*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

