

* 1月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 1月 1日~2025年 1月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
		   			

	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)	1月 6日 (月)	1月 7日 (火)
朝食	ごはん こまつなとたまねぎのみそ汁 せんくさ焼きとこうはくかまぼこ こまつなかずのこ和え ぎゅうにゅう	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 えびしゅうまい にしきたまご ほうれんそうおかか和え ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 いわしオレンジ煮 オクラすのもの やはたまき ぎゅうにゅう	ごはん キャベツとたまねぎのみそ汁 あらびきステーキ こまつなしょうが和え ていしぼうにゅう	しょくパン はくさいスープ ミニハンバーグ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん こまつなとふのみそ汁 あじつきにくだんご 白菜ゆかり和え ぎゅうにゅう	ごはん もやしとにらのみそ汁 えだまめ入りあつやきたまご こまつなめかぶ和え やさいジュース
昼食	さくらえびとしらすのごはん とうふのおすいもの さんしゅもり ふきのにつけ ミニケーキ	おまめごはん なめことうふのみそ汁 チキンのてり焼き きりぼしだいこんワサビマヨ和え	ごはん はくさいとあげのみそ汁 まつかぜ焼き チンゲン菜しおこうじ和え	ごはん たまごスープ エビフライ もやしナムル	ミートソース だいこんサラダ プリン	ごはん じゃが芋とだいこんぼのみそ汁 あかうおあまずあんかけ ごぼうサラダ	ごはん ワンタンスープ トンカツ とうふサラダ
夕食	ごはん たまごとワカメのスープ ポークこうそう焼き ペペロンチーノ風炒め	ごはん ちんげん菜とえのきのみそ汁 さけのゆず風味焼き さと芋とぶた肉のもの	ごはん じゃが芋とねぎのみそ汁 チキンしおガーリック焼き こまつなとぶた肉の炒め	ごはん とうふとわかめのみそ汁 ポークしょうが焼き にくじゃが煮	ごはん チンゲン菜スープ あじやさいソース カニ風味サラダ	ごはん たまねぎとこうやとうふのみそ汁 チキンピカタ はるさめサラダ	かにふうみごはん さといもとあげのみそ汁 さけのてり焼き ぜんまい炒め煮
合計	1食* -2000kcal 蛋白質 85.6g 脂質 54.9g 炭水 274.5g 鉄 9.5mg 食塩 8.3g	1食* -2001kcal 蛋白質 78.0g 脂質 57.3g 炭水 275.5g 鉄 9.0mg 食塩 12.2g	1食* -1976kcal 蛋白質 81.5g 脂質 57.7g 炭水 267.5g 鉄 11.2mg 食塩 8.8g	1食* -2084kcal 蛋白質 81.7g 脂質 52.8g 炭水 302.2g 鉄 11.9mg 食塩 9.7g	1食* -1986kcal 蛋白質 78.0g 脂質 62.3g 炭水 263.5g 鉄 7.5mg 食塩 8.7g	1食* -1933kcal 蛋白質 71.0g 脂質 47.4g 炭水 288.2g 鉄 7.6mg 食塩 8.5g	1食* -1928kcal 蛋白質 75.6g 脂質 50.7g 炭水 274.0g 鉄 11.4mg 食塩 10.8g

* 1月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 1月 8日~2025年 1月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	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)	1月13日 (月)	1月14日 (火)
朝	ごはん	アベックロール	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん
食	キャベツとこうやとうふのみそ汁	オニオンスープ	だいこんとあげのみそ汁	だいこんとあつあげのみそ汁	ちんげん菜とわかめのスープ	たまねぎとふのみそ汁	はくさいとふのみそ汁
	さばしおこうじ焼き	あら挽きチキンナ	しらすなっとう	ささかま煮	フランクフルト	あじつきにくだんご	さけかん
	ほうれん草つがるづけ和え	アスパラガスサラダ	イカステーキ	もやし和え	スパサラダ	だいこんサラダ	ほうれんそうおほか和え
	ぎゅうにゅう	ていしほうにゅう	なのはなしそひじき和え	つぼ漬け	ていしほうにゅう	ぎゅうにゅう	ふりかけ
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			やさいジュース
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ちゃんぽん風うどん	ごはん	ごはん
食	はくさいとしめじのみそ汁	だいこんぱとあつあげのみそ汁	たまごときぬさやのスープ	はくさいとベーコンのスープ	かいせんはなつつみ	ほうれんほうとなめこのみそ汁	たまごともやしのスープ
	ぶたかく煮	ほっけねぎみそ焼き	エビチリ	デミハンバーグ	とうふザーサイサラダ	ユーリンチー風からあげ	ミルクイカ&木綿豆腐
	インゲンとちくわのサラダ	さつま芋のもの	マーボーとうふ	シーフードマリネ		もやしナムル	はるさめサラダ
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	チンゲン菜とえのきのスープ	もやしとわかめのみそ汁	キャベツとカニカマのスープ	とうふとなめこしょうゆ汁	だいこんぱとえのきのみそ汁	さつま芋ときぬさやのみそ汁	じゃが芋としいたけのみそ汁
	しろみさかなマリネ	とりから揚げ	ポークバシル焼き	さばカレーこ焼き	ポークマーマレード焼き	かれいおろしポン酢	おこのみやきふうちぐさ焼き
	だいこんサラダ	ビーンズサラダ	コールスローサラダ	ツナじゃが煮	アスパラとレンコンのサラダ	ぶたにくとなのはなの炒め	チンゲン菜とイカの炒め
合	1食* -2013kcal 蛋白質 78.0g	1食* -1978kcal 蛋白質 86.6g	1食* -2094kcal 蛋白質 83.4g	1食* -2039kcal 蛋白質 87.5g	1食* -2091kcal 蛋白質 77.4g	1食* -2071kcal 蛋白質 85.8g	1食* -2023kcal 蛋白質 73.5g
計	脂質 61.9g 炭水 267.0g	脂質 59.7g 炭水 256.6g	脂質 66.9g 炭水 274.3g	脂質 52.1g 炭水 284.8g	脂質 76.6g 炭水 258.2g	脂質 55.5g 炭水 286.4g	脂質 55.0g 炭水 288.1g
	鉄 9.1mg 食塩 7.7g	鉄 8.3mg 食塩 10.8g	鉄 9.7mg 食塩 7.9g	鉄 9.0mg 食塩 11.6g	鉄 8.4mg 食塩 13.6g	鉄 9.9mg 食塩 11.9g	鉄 10.1mg 食塩 8.9g

* 1月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 1月15日~2025年 1月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	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)	1月20日 (月)	1月21日 (火)
朝食	ごはん たまねぎとニラのみそ汁 さつまあげ煮 はくさいめかぶ和え たらこ ぎゅうにゅう	ホットケーキ キャベツスープ ミニハンバーグ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんとだいこんぼのみそ汁 とうふハンバーグ なのはないそ和え ぎゅうにゅう	ごはん はくさいときぬさやのみそ汁 オクラなっとう えびしゅうまい もやしサラダ ぎゅうにゅう	しょくパン たまねぎとワカメのスープ オムレツ マリネ ていしぼうにゅう	ごはん はくさいとしいたけのみそ汁 イカステーキ ほうれん草わさびあ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ オムレツ キャベツしそひじき和え やさいジュース
昼食	うめしらすごはん さといもとあげのみそ汁 ピーマンにくづめ すきこんぶ煮	ごはん こまつなとあつあげのみそ汁 ブリゆず風味焼き ぶたにくともやしの炒め	ごはん とうふとなめこのみそ汁 チキンねぎしお焼き はるさめとひき肉の炒め	ごはん エビボールスープ ポークしょうが焼き ちゅうかくらげ	☆みそチャーシュー麺 ★やさいたっぷりみそラーメン ブロッコリーサラダ あんにとろろ	ごはん とうふとほうれん草のスープ たらのこうそうやき ぶたしゃぶサラダ	バターライス かに玉スープ チキンピザソース焼き はくさいとりんごのサラダ
夕食	ポークカレー キャベツマスタードサラダ フルーチェ	ごはん ちんげん菜とこうやとうふのみそ すぶたふう きりぼしだいこんおかか和え	ごはん じゃが芋とほうれん草のスープ さけムニエル インゲンとむしどりのサラダ	ごはん たまごスープ かれいトマトソース ペペロンチーノ風炒め	ごはん こまつなとえのきのみそ汁 チキンおうごん焼き ぜんまい炒め煮	ごはん まいたけのおすいもの てんぷら ちくぜん煮	ごはん とん汁 ほっけごましょうゆ焼き アスパラかいせん炒め
合計	1食* -2113kcal 蛋白質 69.8g 脂質 50.4g 炭水 320.2g 鉄 11.0mg 食塩 12.8g	1食* -2077kcal 蛋白質 76.4g 脂質 78.3g 炭水 247.6g 鉄 9.0mg 食塩 10.7g	1食* -2028kcal 蛋白質 84.9g 脂質 57.3g 炭水 273.1g 鉄 10.0mg 食塩 6.9g	1食* -2007kcal 蛋白質 78.5g 脂質 49.6g 炭水 293.1g 鉄 7.2mg 食塩 5.8g	1食* -1879kcal 蛋白質 83.7g 脂質 52.7g 炭水 249.9g 鉄 8.5mg 食塩 15.3g	1食* -2002kcal 蛋白質 75.2g 脂質 41.3g 炭水 313.1g 鉄 8.2mg 食塩 7.2g	1食* -2004kcal 蛋白質 76.6g 脂質 57.4g 炭水 277.6g 鉄 8.6mg 食塩 8.8g

* 1月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 1月22日～2025年 1月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	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)	1月27日 (月)	1月28日 (火)
朝食	ごはん たまねぎとこうやとうふのみそ汁 ミニチキン (しょうゆ) こまつなつがるづけ和え ぎゅうにゅう	ホワイトスティック/チョコ もやしスープ ハムチーズピカタ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん キャベツとたまねぎのみそ汁 あつやきたまご (さんしょく) ほうれん草いそ和え ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとあげのみそ汁 やまと煮缶 チンゲン菜なめ茸和え うめぼし ていしぼうにゅう	しょくパン チンゲン菜とベーコンのスープ ハッシュドポテト ビーンズサラダ ていしぼうにゅう	ごはん とうふとほうれん草のみそ汁 あらびきステーキ なのはなごま和え ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとこうやとうふのみそ汁 いわしおろし煮 はくさいめかぶ和え ふりかけ やさいジュース
昼食	ごはん とうふとふのみそ汁 さけのてり焼き さつま芋のにももの	ごもくチャーハン ほうれん草とワカメのスープ ポークしおこうじ焼き ちゅうかくらげ	ごはん たまごとニラのスープ ミートローフ とうふサラダ	ごはん 味噌汁 (小松菜・なめこ) ぶりのてり焼き シーだいこん煮	クリームパスタ マリネ キャラメルプリン	ごはん たまごともやしのスープ とりから揚げ ごぼうサラダ	ごはん さといもとだいこんのみそ汁 かれないカレー粉焼き ぶた肉とキャベツのしおこうじ炒
夕食	すき焼風丼 さと芋ときぬさやのみそ汁 きりぼしだいこんのいため煮 さくら漬け	チキンカレー コールスローサラダ グレープゼリー	ごはん だいこんばとなめこのみそ汁 さばねぎみそ焼き はるさめとぶた肉の炒め	ごはん クリームシチュー チキンめんたいマヨ焼き アスパラとエビのサラダ	ごはん すいぎょうざスープ たらのチリソース しおマーボーとうふ	ごはん さつま芋としめじのみそ汁 さけしちみ焼き だいこんととり肉のにももの	ごはん ポトフ きのこソースハンバーグ だいこんサラダ
合計	1食分 -2012kcal 蛋白質 85.9g 脂質 48.7g 炭水 288.6g 鉄 13.8mg 食塩 10.9g	1食分 -2004kcal 蛋白質 69.6g 脂質 69.6g 炭水 258.6g 鉄 8.7mg 食塩 9.7g	1食分 -2038kcal 蛋白質 81.3g 脂質 56.5g 炭水 282.5g 鉄 11.4mg 食塩 8.0g	1食分 -2002kcal 蛋白質 89.7g 脂質 49.7g 炭水 279.7g 鉄 12.1mg 食塩 10.9g	1食分 -2011kcal 蛋白質 74.3g 脂質 67.9g 炭水 260.8g 鉄 8.0mg 食塩 9.1g	1食分 -2064kcal 蛋白質 91.4g 脂質 57.8g 炭水 272.1g 鉄 10.0mg 食塩 9.9g	1食分 -2010kcal 蛋白質 77.4g 脂質 56.1g 炭水 279.7g 鉄 9.3mg 食塩 9.4g

* 1月献立表 *

[森幸園]

<常食>

(2025年 1月29日～2025年 1月31日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	  			

	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)				
朝食	ごはん はくさいときぬさやのみそ汁 さつまあげ煮 こまつなわさび和え たらこ ぎゅうにゅう	アップル オニオンスープ オムレツ スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん わかめとふのみそ汁 しらすなっとう あつやきたまご もやし中華和え ぎゅうにゅう				
昼食	ごはん たまごとみずなのスープ サモフライとゲット やさいサラダ	ごはん だいこんぱとあげのみそ汁 チキンレモンペッパー焼き こまつなとぶた肉の炒め	ごはん とうふとニラのみそ汁 やきギョーザ にくだんごちゅうか煮				
夕食	ポークハヤシ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	パエリア チンゲン菜とえのきのスープ たらのぼんこ焼き ブロッコリーとエビのサラダ	ミニ丼かつ丼 (ソース) たまごとたまねぎのみそ汁 こまつなしおこうじ和え きゅうりしょうが和え				
合計	エネルギー-2017kcal 蛋白質 70.4g 脂質 48.6g 炭水 307.0g 鉄 8.6mg 食塩 10.6g	エネルギー-2087kcal 蛋白質 80.2g 脂質 76.5g 炭水 256.0g 鉄 8.7mg 食塩 11.9g	エネルギー-2081kcal 蛋白質 75.1g 脂質 57.0g 炭水 299.6g 鉄 14.5mg 食塩 14.1g				