

# 栄 養 月 報

2025年1月6日 ~ 2025年1月31日 ( 美木多いっちゃん保育園 , 乳児 )

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定													
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類	米	877.00	46.16	34.0	158	2.9	0.4	35.8	1	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.50	3.08	7.0	10	0.3	0.2	1.6	13	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	44.00	2.32	12.0	9	0.3	0.1	1.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	131.90	6.94	6.5	26	0.7	0.5	4.4	23	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	83.56	4.40	12.0	3	0.1	0.0	0.9	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	10.41	0.55	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		55.46	2.92	4.5	11	0.0	0.0	2.7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	109.00	5.74	6.0	6	0.5	0.4	0.2	0	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	49.00	2.58	2.5	6	0.2	0.1	1.1	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		1.80	0.09	0.6	1	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	454.87	23.94	25.0	7	0.3	0.0	1.6	11	15	0.2	111	0.01	0.02	7	0.6	0.0
	その他の野菜類	720.54	37.92	35.0	11	0.5	0.0	2.6	2	13	0.1	3	0.01	0.01	7	0.7	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	112.00	5.89	20.0	5	0.1	0.0	1.1	0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	111.00	5.84	3.5	5	0.0	0.0	1.1	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		39.50	2.08	3.0	0	0.1	0.0	0.1	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	0.80	0.04	0.5	0	0.0	0.0	0.0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.42	10.0	11	1.6	0.5	0.0	11	1	0.0	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	8.90	0.47	2.5	1	0.1	0.1	0.0	5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	19.00	1.00	0.5	1	0.1	0.0	0.1	8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	317.22	16.70	13.0	30	3.0	1.9	0.0	9	1	0.1	4	0.05	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	48.00	2.53	1.5	5	0.3	0.3	0.2	7	5	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		43.00	2.26	5.5	3	0.3	0.2	0.0	3	1	0.0	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3471.50	182.71	160.0	111	6.0	6.9	8.8	75	201	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
	乳製品	12.50	0.66	20.0	3	0.1	0.2	0.1	3	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	47.58	2.50	1.5	20	0.0	2.2	0.0	11	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	12.00	0.63	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.88	0.05	0.2	0	0.0	0.0	0.0	16	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	37.35	1.97	2.0	1	0.2	0.0	0.2	117	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	35.20	1.85	2.0	3	0.2	0.1	0.4	91	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	117.62	6.19	4.5	16	0.3	0.7	2.2	191	3	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	667.50	35.13	25.0	41	0.6	1.5	6.0	39	15	0.5	0	0.01	0.01	1	0.2	0.1
	その他1	277.06	14.58	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				511	18.8	16.8	73.3	645	277	1.9	207	0.22	0.38	19	3.2	1.3
	基 準 値				461	19.1	12.8	0.0	0	211	2.3	186	0.25	0.27	20	0.0	1.5
	充 足 率				110.85	98.43	131.25	—	—	131.28	82.61	111.29	88.00	140.74	95.00	—	86.67

### 給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	給食実施状況					合計	
					朝食	昼食	夕食	10時	3時		夜食
202 kcal	151 kcal	75 kcal	11.6 g	10.3 g	494 人	494 人	0 人	0 人	494 人	0 人	1482 人
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比		動物性脂質比		P/S比		S : M : P
$\frac{202}{511} \times 100 = 39.5\%$		$\frac{16.8 \times 9}{511} \times 100 = 29.6\%$		$100 - 29.6 - (\frac{18.8 \times 4}{511} \times 100) = 55.7\%$	$\frac{11.6}{18.8} \times 100 = 61.7\%$		$\frac{10.3}{16.8} \times 100 = 61.3\%$		$\frac{2.01}{6.61} = 0.30$		6.61 : 4.60 : 2.01 = 3 : 2.1 : 0.9

# 栄 養 月 報

2025年1月6日 ~ 2025年1月31日 ( 美木多いっちゃん保育園 , 幼児 )

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定													
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	レゾル活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類	米	1063.75	55.99	42.0	191	3.4	0.5	43.5	1	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	77.00	4.05	12.0	12	0.4	0.3	2.0	17	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	55.00	2.89	16.0	11	0.4	0.1	2.1	0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	165.89	8.73	8.5	33	0.9	0.7	5.6	29	4	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
いも類	芋類	109.00	5.74	15.0	4	0.1	0.0	1.2	0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.4	0.0
	いも類加工品	13.45	0.71	2.0	2	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		68.93	3.63	5.5	13	0.0	0.0	3.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	135.07	7.11	7.5	7	0.7	0.4	0.2	1	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	61.25	3.22	3.0	8	0.3	0.1	1.4	2	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
種実類		2.25	0.12	1.0	1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	568.75	29.93	30.0	9	0.4	0.0	2.0	15	19	0.2	138	0.01	0.02	9	0.8	0.0
	その他の野菜類	898.91	47.31	45.0	13	0.6	0.0	3.2	3	16	0.2	4	0.02	0.01	8	0.9	0.0
	野菜漬物	0.00	0.00	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	64.00	3.37	20.0	2	0.0	0.0	0.4	0	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	果実加工品	138.75	7.30	4.0	6	0.0	0.0	1.4	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
きのこ類		49.38	2.60	3.5	1	0.1	0.0	0.1	4	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	1.00	0.05	0.5	0	0.0	0.0	0.0	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
魚介類	魚介類(生)	160.00	8.42	10.0	11	1.6	0.5	0.0	11	1	0.0	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	11.14	0.59	2.0	1	0.2	0.1	0.0	7	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	23.75	1.25	0.5	2	0.2	0.0	0.2	9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類(生)	412.08	21.69	15.0	39	4.0	2.4	0.0	11	1	0.2	6	0.07	0.04	1	0.0	0.0
	肉加工品	70.00	3.68	1.5	7	0.4	0.5	0.4	10	8	0.4	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
卵類		53.76	2.83	10.0	4	0.3	0.3	0.0	4	1	0.0	6	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	2339.39	123.13	100.0	76	4.1	4.7	5.9	51	135	0.0	47	0.05	0.19	2	0.0	0.2
	乳製品	15.63	0.82	20.0	3	0.1	0.3	0.1	4	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	57.60	3.03	2.0	24	0.0	2.7	0.0	13	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	15.00	0.79	1.0	6	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.00	0.05	0.5	0	0.0	0.0	0.0	18	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	45.76	2.41	3.8	2	0.2	0.0	0.2	143	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	味噌	43.00	2.26	3.2	4	0.3	0.1	0.5	111	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	145.63	7.66	7.0	20	0.3	0.8	2.8	239	4	0.1	4	0.00	0.00	0	0.1	0.6
その他	その他	882.88	46.47	30.0	38	0.7	1.5	5.5	38	12	0.8	0	0.01	0.01	2	0.2	0.1
	その他1	347.22	18.27	—	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合 計				550	19.7	16.8	82.5	746	224	2.8	222	0.26	0.33	24	3.7	1.7
	基 準 値				508	21.0	14.2	0.0	551	228	2.2	192	0.28	0.32	20	3.0	1.4
	充 足 率				108.27	93.81	118.31	—	135.39	98.25	127.27	115.63	92.86	103.13	120.00	123.33	121.43

給食実施状況

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質	給食実施状況				合計				
					朝食	昼食	夕食	10時		3時	夜食		
248 kcal	151 kcal	79 kcal	10.8 g	9.3 g	0 人	1653 人	0 人	0 人	1653 人	0 人	3306 人		
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比		P/S比		S:M:P	
$\frac{248}{550} \times 100 = 45.1\%$		$\frac{16.8 \times 9}{550} \times 100 = 27.5\%$		$100 - 27.5 - (\frac{19.7 \times 4}{550} \times 100) = 58.2\%$		$\frac{10.8}{19.7} \times 100 = 54.8\%$		$\frac{9.3}{16.8} \times 100 = 55.4\%$		$\frac{2.41}{5.88} = 0.41$		5.88 : 4.95 : 2.41 = 3 : 2.5 : 1.2	

乳児

献立予定(実施)表

(2025年 1月 6日～2025年 1月12日)

1月 6日 (月)	1月 7日 (火)	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)
E 180kcal 蛋白 7.1g 脂質 10.2g 食塩 0.4g	E 433kcal 蛋白 17.2g 脂質 5.7g 食塩 1.3g	E 586kcal 蛋白 19.9g 脂質 18.0g 食塩 2.2g	E 631kcal 蛋白 15.2g 脂質 25.7g 食塩 1.6g	E 479kcal 蛋白 19.3g 脂質 13.3g 食塩 1.1g	E 483kcal 蛋白 17.0g 脂質 16.1g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■お弁当会	■ご飯 米 50.00g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.00g みりん 2.00g 上白糖 1.00g 酒 1.00g 小松菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25.00g 人参 5.00g かつお節 0.30g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■七草のすまし汁 七草 1.00g 大根 10.00g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■カレーライス 米 55.00g 牛肉 20.00g じゃが芋 15.20g 玉ねぎ 28.50g 人参 4.75g カレールー 15.20g なたね油 0.20g 水 47.50g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g コーン 3.00g ごまだれ 5.00g ■みかん みかん 1/2個	■ご飯 米 50.00g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 2/3個 3.50g 植物油 20.00g ケチャップ 5.00g ブロッコリー 10.00g 塩 0.01g ■白菜の和え物 白菜 39.00g 人参 3.60g うす口しょうゆ 1.30g 上白糖 0.50g ■なめこの味噌汁 なめこ 6.00g 玉ねぎ 12.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 35.00g 三色ピーマン 20.00g たけのこ 12.50g 玉ねぎ 20.00g しょうが 0.50g 酒 2.50g 濃口しょうゆ 3.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g ごま油 0.20g ■餃子 餃子 1個 ■中華スープ 玉ねぎ 10.00g 人参 5.00g にら 1.00g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g	■ピラフ 米 55.00g 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 15.00g ミックスベジタブル 15.00g 塩 0.01g コンソメ 0.80g なたね油 0.20g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 35.00g 人参 3.60g エッグケア 3.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g かぼちゃ 10.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 1.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.00g ■味しらべ 味しらべ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■芋ぜんざい ゆで小豆 40.00g 塩 0.01g さつま芋 20.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.00g 上白糖 1.00g きな粉 4.00g 牛乳 16.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■クッキー 小麦粉 16.00g 上白糖 5.50g 牛乳 0.70g 無塩バター 12.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.00g 黄桃缶 17.00g 杏仁豆腐 14.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2025年 1月13日～2025年 1月19日)

1月13日 (月)	1月14日 (火)	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)
	E 600kcal 蛋白 23.5g 脂質 18.3g 食塩 1.8g	E 510kcal 蛋白 19.0g 脂質 22.0g 食塩 1.3g	E 502kcal 蛋白 23.2g 脂質 15.0g 食塩 1.1g	E 529kcal 蛋白 18.2g 脂質 18.2g 食塩 2.0g	E 394kcal 蛋白 14.7g 脂質 14.8g 食塩 1.9g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■牛乳 牛乳 100.00g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	■豚丼 米 60.00g 豚肉 36.00g 玉ねぎ 36.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g 濃口しょうゆ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.40g みりん 0.90g ■切干大根の煮物 切干大根 4.00g ちくわ 5.00g 人参 5.00g 干し椎茸 0.50g うす口しょうゆ 1.00g 上白糖 1.00g みりん 1.00g 風味だし汁 17.00g なたね油 0.10g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.40g さつま揚げ 8.00g 玉ねぎ 8.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g みりん 1.00g 小松菜 15.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.00g 人参 5.00g コーン 3.00g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.50g ■かぼちやの味噌汁 かぼちや 15.00g 揚げ 1.60g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 0.01g なたね油 0.20g ほうれん草 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 22.00g 人参 5.00g ごま 0.80g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■厚揚げの味噌汁 厚揚げ 12.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ハヤシライス 米 40.00g 牛肉 20.00g マッシュルーム 4.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 10.00g なたね油 0.20g 水 50.00g コンソメ 0.26g ケチャップ 2.00g 上白糖 2.00g 塩 0.01g ビーフシチュールー 6.00g ハヤシフレーク 6.00g ■カリフラワーのサラダ カリフラワー 22.00g 人参 4.00g コーン 4.00g ごまだれ 1.00g ■黄桃缶 黄桃缶 30.00g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 16.00g キャベツ 12.00g 玉ねぎ 10.00g 人参 4.00g なたね油 0.20g 焼きそばソース 8.00g お好みソース 8.00g 濃口しょうゆ 0.08g 塩 0.01g 粉かつお 0.50g 青のり 0.10g ■きのこスープ えのき 5.00g しめじ 5.00g 玉ねぎ 8.00g ねぎ 1.00g チキンスープ 0.80g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 100.00g ■ももケーキ 小麦粉 6.20g ベーキングパウダー 0.63g 鶏卵 13.50g なたね油 3.80g 上白糖 6.30g 牛乳 2.50g 黄桃缶 8.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ポップコーン ポップコーン 5.00g なたね油 2.00g 塩 0.10g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ジャムサンド 食パン 1/2枚 いちごジャム 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■メープルふのラスク おつゆ麩 8.00g なたね油 4.00g 上白糖 4.00g メープルシロップ 2.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2025年 1月20日～2025年 1月26日)

1月20日 (月)	1月21日 (火)	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)
E 422kcal 蛋白 17.7g 脂質 11.8g 食塩 1.7g	E 525kcal 蛋白 22.4g 脂質 19.7g 食塩 1.5g	E 505kcal 蛋白 18.1g 脂質 15.9g 食塩 1.0g	E 553kcal 蛋白 19.7g 脂質 17.9g 食塩 1.2g	E 576kcal 蛋白 18.4g 脂質 18.1g 食塩 2.9g	E 490kcal 蛋白 19.1g 脂質 12.3g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■サッポロポテト 1才サッポロポテト 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.00g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 1.60g 酒 1.60g 上白糖 2.40g みりん 1.30g 白味噌 4.00g しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 2.00g 風味だし汁 4.00g 大根 15.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■チンゲン菜の和え物 チンゲン菜 35.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.60g 玉ねぎ 8.00g 人参 5.00g うす口しょうゆ 1.00g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.50g 木綿豆腐 22.00g 豚肉 30.00g もやし 10.00g 玉ねぎ 12.00g にら 5.00g 人参 5.40g 粉かつお 0.30g 濃口しょうゆ 2.00g だしの素 0.20g ごま油 0.20g ■春雨サラダ 春雨 4.00g 人参 5.00g きゅうり 15.00g うす口しょうゆ 0.80g 酢 0.60g ごま油 0.40g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.00g 玉ねぎ 14.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■ご飯 米 50.00g ■筑前煮 鶏肉 20.00g ごぼう 10.00g レンコン 10.00g 人参 5.00g 椎茸 5.00g グリーンピース 5.00g うす口しょうゆ 1.40g みりん 0.70g 上白糖 1.00g 風味だし汁 30.00g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.00g 人参 5.00g かつお節 0.30g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■かき玉汁 鶏卵 12.00g 人参 5.00g みつば 1.00g うす口しょうゆ 1.50g 塩 0.01g	■ご飯 米 50.00g ■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個 10.00g 玉ねぎ 5.00g パプリカ(黄) 5.00g パプリカ(赤) 5.00g 濃口しょうゆ 0.70g 酢 0.70g 上白糖 0.90g チキンスープ 0.10g 水 16.00g 片栗粉 0.80g ■白菜とさつま揚げの和え物 白菜 40.00g さつま揚げ 6.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■大根スープ 大根 12.00g わかめ 0.40g にら 1.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g	■ロールパン ロールパン 1パック ■クリームシチュー 鶏肉 20.00g 玉ねぎ 32.00g じゃが芋 20.00g 人参 10.00g ブロッコリー 8.00g マッシュルーム 5.00g クリームシチュールー 15.00g コンソメ 0.50g 牛乳 16.00g 水 34.00g ■マカロニサラダ マカロニ 8.00g 人参 4.00g コーン 3.00g エッグケア 4.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g ■みかん缶 みかん缶 30.00g	■牛丼 米 60.00g 牛肉 30.00g 玉ねぎ 30.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g 濃口しょうゆ 1.00g うす口しょうゆ 1.00g みりん 1.80g 上白糖 1.40g ■もやしの味噌汁 もやし 12.00g 揚げ 1.80g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g ■パイ缶 パイ缶 30.00g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30.00g 牛乳 30.00g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■シュガーパイ パイシート 15.00g グラニュー糖 3.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マシュマロサンド 全粒粉クッキー 4枚 マシュマロ 2個	■牛乳 牛乳 100.00g ■ちんすこう 小麦粉 10.50g 片栗粉 3.00g 上白糖 5.30g なたね油 4.72g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■夕焼けおにぎり 米 36.00g 人参 10.00g ちりめんじゃこ 3.00g うす口しょうゆ 0.40g みりん 0.30g	■牛乳 牛乳 100.00g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■マリー マリービスケット 1枚	

献立予定(実施)表

(2025年 1月27日～2025年 1月31日)

1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
E 546kcal 蛋白 19.9g 脂質 22.2g 食塩 1.2g	E 541kcal 蛋白 17.3g 脂質 17.9g 食塩 1.9g	E 545kcal 蛋白 23.4g 脂質 19.8g 食塩 1.4g	E 461kcal 蛋白 14.2g 脂質 12.1g 食塩 1.4g	E 582kcal 蛋白 23.7g 脂質 21.0g 食塩 2.0g
<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>	<b>朝食</b>
■牛乳 牛乳 100.00g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■ビスコ ビスコ 1枚	■牛乳 牛乳 100.00g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.00g ■サラダせん サラダせん 1枚
<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>
■ご飯 米 50.00g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 0.01g 塩 0.01g エッグケア 8.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 0.20g インゲン 10.00g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g ■白菜の和え物 白菜 39.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 0.80g 上白糖 0.30g ■大根の味噌汁 大根 10.00g 揚げ 1.60g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.00g ■煮込みハンバーグ 国産ハンバーグ 1個 デミソース 15.00g ケチャップ 6.75g 人参 10.00g コンソメ 0.01g 上白糖 0.01g ■野菜サラダ キャベツ 25.00g きゅうり 7.00g コーン 3.00g 青じそドレッシング 5.00g ■コンソメスープ コンソメ 1.00g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g じゃが芋 10.00g 玉ねぎ 8.00g 人参 4.00g パセリ 0.01g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.00g ■とり天 鶏肉 2枚 うす口しょうゆ 2.00g しょうが 0.10g 天ぷら粉 9.00g 水 9.00g 植物油 2.50g ブロッコリー 8.00g 塩 0.01g ■しろ菜のツナ和え しろ菜 38.00g ツナ 5.00g 人参 5.00g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.50g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.00g しめじ 5.00g ねぎ 1.00g 味噌 4.00g	■トマトスパゲティ スパゲティ 36.00g 塩 0.01g ベーコン 8.00g マッシュルーム 8.00g エリンギ 6.00g 玉ねぎ 24.00g ピーマン 4.00g なたね油 0.20g トマトホール缶 16.00g ケチャップ 8.20g ■豆菜サラダ 大豆 5.00g 小松菜 25.00g 人参 5.00g ごま 1.00g エッグケア 4.00g 塩 0.01g ■コンソメスープ コンソメ 1.10g うす口しょうゆ 0.50g 塩 0.01g 人参 5.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 1.00g	■ご飯 米 50.00g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40.00g 豚ミンチ 27.00g しょうが 0.50g 玉ねぎ 10.00g 人参 5.00g ねぎ 1.50g なたね油 0.20g ごま油 0.20g チキンスープ 1.00g 濃口しょうゆ 2.00g みりん 1.40g 味噌 3.20g 水 21.00g 片栗粉 0.90g ■焼売 焼売 2個 ■野菜スープ チンゲン菜 12.00g もやし 12.00g 人参 3.60g コーン 3.00g チキンスープ 0.80g 塩 0.01g
<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>
■牛乳 牛乳 100.00g ■コンソメポテト シューストポテト 49.00g 植物油 2.00g 塩 0.01g コンソメ 0.01g	■牛乳 牛乳 100.00g ■プリンアラモード プリンミックス 12.90g 水 55.00g ホイップ 8.00g 黄桃缶 10.00g	■牛乳 牛乳 100.00g ■チーズ蒸しパン チーズ 4.50g ホットケーキミックス 11.00g 牛乳 6.30g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.00g ■たぬきおにぎり 米 36.00g 濃口しょうゆ 0.50g みりん 0.50g 天かす 1.20g ねぎ 0.50g	■牛乳 牛乳 100.00g ■豆腐ドーナツ ホットケーキミックス 14.30g 絹ごし豆腐 12.10g 植物油 1.00g グラニュー糖 1.00g

献立予定(実施)表

(2025年 1月 6日~2025年 1月12日)

1月 6日 (月)	1月 7日 (火)	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)
E 192kcal 蛋白 5.9g 脂質 10.5g 食塩 0.6g	E 439kcal 蛋白 15.4g 脂質 2.7g 食塩 1.4g	E 654kcal 蛋白 21.5g 脂質 17.7g 食塩 2.7g	E 707kcal 蛋白 16.0g 脂質 27.4g 食塩 1.9g	E 534kcal 蛋白 21.5g 脂質 14.0g 食塩 1.5g	E 536kcal 蛋白 17.7g 脂質 15.8g 食塩 1.6g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
<b>■お弁当会</b> ■ご飯 米 60.00g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.00g みりん 2.00g 上白糖 1.00g 酒 1.00g 小松菜 18.75g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 31.25g 人参 6.25g かつお節 0.38g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g ■七草のすまし汁 七草 1.25g 大根 12.50g うす口しょうゆ 1.25g 塩 0.01g	<b>■カレーライス</b> 米 68.75g 牛肉 25.00g ジャが芋 19.00g 玉ねぎ 35.63g 人参 5.94g カレールー 19.00g なたね油 0.25g 水 59.38g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.25g 人参 6.25g コーン 3.75g ごまだれ 6.25g ■みかん 1個	<b>■ご飯</b> 米 60.00g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.38g ケチャップ 6.25g ブロッコリー 12.50g 塩 0.01g ■白菜の和え物 白菜 48.75g 人参 4.50g うす口しょうゆ 1.63g 上白糖 0.63g ■なめこの味噌汁 なめこ 7.50g 玉ねぎ 15.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g ■豚肉のチンジャオロース 豚肉 43.75g 三色ピーマン 25.00g たけのこ 15.63g 玉ねぎ 25.00g しょうが 0.63g 酒 3.13g 濃口しょうゆ 3.75g 上白糖 0.63g みりん 1.25g ごま油 0.25g ■餃子 2個 餃子 ■中華スープ 玉ねぎ 12.50g 人参 6.25g にはら 1.25g チキンスープ 1.25g 塩 0.01g	<b>■ピラフ</b> 米 68.75g 鶏肉 31.25g 玉ねぎ 18.75g ミックスベジタブル 18.75g 塩 0.01g コンソメ 1.00g なたね油 0.25g ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 43.75g 人参 4.50g エッグケア 3.75g ■コンソメスープ コンソメ 1.38g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g かぼちゃ 12.50g 玉ねぎ 10.00g パセリ 1.25g		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 150.00g ■味しらべ 2枚 味しらべ ■サラダせん 2枚 サラダせん	■お茶 150.00g ほうじ茶(浸出液) ■芋ぜんざい 50.00g ゆで小豆 塩 0.01g さつま芋 25.00g ■ぱりんこ 2枚 ぱりんこ	■牛乳 150.00g 牛乳 ■きな粉蒸しパン 20.00g ホットケーキミックス 上白糖 1.25g きな粉 5.00g 牛乳 20.00g	■牛乳 150.00g 牛乳 ■クッキー 20.00g 小麦粉 上白糖 6.88g 牛乳 0.88g 無塩バター 15.00g	■牛乳 150.00g 牛乳 ■杏仁豆腐 20.00g バイン缶 黄桃缶 21.25g 杏仁豆腐 17.50g	■牛乳 150.00g 牛乳 ■星たべよ 2枚 星たべよ ■ラムネ 2個 ラムネ	



献立予定(実施)表

(2025年 1月13日～2025年 1月19日)

1月13日 (月)	1月14日 (火)	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)
	E 655kcal 蛋白 25.7g 脂質 18.2g 食塩 2.0g	E 562kcal 蛋白 21.6g 脂質 23.9g 食塩 1.7g	E 554kcal 蛋白 24.5g 脂質 14.5g 食塩 1.6g	E 566kcal 蛋白 19.3g 脂質 17.4g 食塩 2.2g	E 477kcal 蛋白 15.8g 脂質 16.8g 食塩 2.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
<p>■豚丼</p> <p>米 75.00g</p> <p>豚肉 45.00g</p> <p>玉ねぎ 45.00g</p> <p>人参 6.25g</p> <p>ねぎ 1.88g</p> <p>濃口しょうゆ 1.25g</p> <p>うす口しょうゆ 1.25g</p> <p>上白糖 1.75g</p> <p>みりん 1.13g</p> <p>■切干大根の煮物</p> <p>切干大根 5.00g</p> <p>ちくわ 6.25g</p> <p>人参 6.25g</p> <p>干し椎茸 0.63g</p> <p>うす口しょうゆ 1.25g</p> <p>上白糖 1.25g</p> <p>みりん 1.25g</p> <p>風味だし汁 21.25g</p> <p>なたね油 0.13g</p> <p>■わかめの味噌汁</p> <p>わかめ 0.50g</p> <p>さつま揚げ 10.00g</p> <p>玉ねぎ 10.00g</p> <p>味噌 5.00g</p>	<p>■ご飯</p> <p>米 60.00g</p> <p>■鶏肉の照り焼き</p> <p>鶏肉 3枚</p> <p>濃口しょうゆ 1.25g</p> <p>上白糖 0.63g</p> <p>みりん 1.25g</p> <p>小松菜 18.75g</p> <p>濃口しょうゆ 1.00g</p> <p>上白糖 0.38g</p> <p>■キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ 31.25g</p> <p>人参 6.25g</p> <p>コーン 3.75g</p> <p>エッグケア 6.25g</p> <p>うす口しょうゆ 0.63g</p> <p>■かぼちやの味噌汁</p> <p>かぼちや 18.75g</p> <p>揚げ 2.00g</p> <p>ねぎ 1.25g</p> <p>味噌 5.00g</p>	<p>■ご飯</p> <p>米 60.00g</p> <p>■さわらの塩焼き</p> <p>さわら 1/2切</p> <p>塩 0.01g</p> <p>なたね油 0.20g</p> <p>ほうれん草 18.75g</p> <p>濃口しょうゆ 0.30g</p> <p>上白糖 0.15g</p> <p>■ブロッコリーのごま和え</p> <p>ブロッコリー 27.50g</p> <p>人参 6.25g</p> <p>ごま 1.00g</p> <p>濃口しょうゆ 1.25g</p> <p>上白糖 0.63g</p> <p>■厚揚げの味噌汁</p> <p>厚揚げ 15.00g</p> <p>玉ねぎ 10.00g</p> <p>ねぎ 1.25g</p> <p>味噌 5.00g</p>	<p>■ハヤシライス</p> <p>米 50.00g</p> <p>牛肉 25.00g</p> <p>マッシュルーム 5.00g</p> <p>玉ねぎ 37.50g</p> <p>人参 12.50g</p> <p>なたね油 0.25g</p> <p>水 62.50g</p> <p>コンソメ 0.33g</p> <p>ケチャップ 2.50g</p> <p>上白糖 2.50g</p> <p>塩 0.01g</p> <p>ビーフシチュールー 7.50g</p> <p>ハヤシフレーク 7.50g</p> <p>■カリフラワーのサラダ</p> <p>カリフラワー 27.50g</p> <p>人参 5.00g</p> <p>コーン 5.00g</p> <p>ごまだれ 5.00g</p> <p>■黄桃缶</p> <p>黄桃缶 37.50g</p>	<p>■焼きそば</p> <p>焼きそば 2/3玉</p> <p>豚肉 20.00g</p> <p>キャベツ 15.00g</p> <p>玉ねぎ 12.50g</p> <p>人参 5.00g</p> <p>なたね油 0.25g</p> <p>焼きそばソース 10.00g</p> <p>お好みソース 10.00g</p> <p>濃口しょうゆ 0.10g</p> <p>塩 0.01g</p> <p>粉かつお 0.63g</p> <p>青のり 0.13g</p> <p>■きのこスープ</p> <p>えのき 6.25g</p> <p>しめじ 6.25g</p> <p>玉ねぎ 10.00g</p> <p>ねぎ 1.25g</p> <p>チキンスープ 1.00g</p> <p>■みかん缶</p> <p>みかん缶 37.50g</p>		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
<p>■牛乳</p> <p>牛乳 150.00g</p> <p>■ももケーキ</p> <p>小麦粉 7.75g</p> <p>ベーキングパウダー 0.79g</p> <p>鶏卵 16.88g</p> <p>なたね油 4.75g</p> <p>上白糖 7.88g</p> <p>牛乳 3.13g</p> <p>黄桃缶 10.00g</p>	<p>■牛乳</p> <p>牛乳 150.00g</p> <p>■ポップコーン</p> <p>ポップコーン 6.25g</p> <p>なたね油 2.50g</p> <p>塩 0.13g</p>	<p>■牛乳</p> <p>牛乳 150.00g</p> <p>■ジャムサンド</p> <p>食パン 1枚</p> <p>いちごジャム 12.50g</p>	<p>■牛乳</p> <p>牛乳 150.00g</p> <p>■メープルふのラスク</p> <p>おつゆ麩 10.00g</p> <p>なたね油 5.00g</p> <p>上白糖 5.00g</p> <p>メープルシロップ 2.50g</p>	<p>■牛乳</p> <p>牛乳 150.00g</p> <p>■源氏パイ</p> <p>源氏パイ 2枚</p> <p>■ハッピーターン</p> <p>ハッピーターン 2個</p>		



献立予定(実施)表

(2025年 1月20日～2025年 1月26日)

1月20日 (月)	1月21日 (火)	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)
E 420kcal 蛋白 15.4g 脂質 9.1g 食塩 1.6g	E 571kcal 蛋白 24.7g 脂質 20.6g 食塩 1.8g	E 531kcal 蛋白 18.9g 脂質 14.6g 食塩 1.4g	E 581kcal 蛋白 19.6g 脂質 17.7g 食塩 1.5g	E 575kcal 蛋白 17.8g 脂質 15.3g 食塩 3.3g	E 555kcal 蛋白 20.8g 脂質 11.2g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■鯖の味噌煮</b> さば 1/2切 1.60g 酒 1.60g 上白糖 2.40g みりん 1.30g 白味噌 4.00g しょうが 0.10g 濃口しょうゆ 2.00g 風味だし汁 4.00g 大根 18.75g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.15g <b>■チンゲン菜の和え物</b> チンゲン菜 43.75g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g <b>■湯葉のすまし汁</b> 湯葉 0.75g 玉ねぎ 10.00g 人参 6.25g うす口しょうゆ 1.25g 塩 0.01g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■豆腐のチャンプルー</b> 鶏卵 21.88g 木綿豆腐 27.50g 豚肉 37.50g もやし 12.50g 玉ねぎ 15.00g にら 6.25g 人参 6.75g 粉かつお 0.38g 濃口しょうゆ 2.50g だしの素 0.25g ごま油 0.25g <b>■春雨サラダ</b> 春雨 5.00g 人参 6.25g きゅうり 18.75g うす口しょうゆ 1.00g 酢 0.75g ごま油 0.50g <b>■麩の味噌汁</b> おつゆ麩 1.25g 玉ねぎ 17.50g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■筑前煮</b> 鶏肉 25.00g ごぼう 12.50g レンコン 12.50g 人参 6.25g 椎茸 6.25g グリーンピース 3.75g うす口しょうゆ 1.75g みりん 0.88g 上白糖 1.25g 風味だし汁 37.50g <b>■ほうれん草のおかか和え</b> ほうれん草 37.50g 人参 6.25g かつお節 0.38g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g <b>■かき玉汁</b> 鶏卵 15.00g 人参 6.25g みつば 1.25g うす口しょうゆ 1.88g 塩 0.01g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■肉団子の甘酢あんかけ</b> ミートボール 4個 玉ねぎ 12.50g パプリカ(黄) 6.25g パプリカ(赤) 6.25g 濃口しょうゆ 0.88g 酢 0.88g 上白糖 1.13g チキンスープ 0.13g 水 0.13g 片栗粉 1.00g <b>■白菜とさつま揚げの和え物</b> 白菜 50.00g さつま揚げ 7.50g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g <b>■大根スープ</b> 大根 15.00g わかめ 0.50g にら 1.25g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g	<b>■ロールパン</b> ロールパン 1パック <b>■クリームシチュー</b> 鶏肉 25.00g 玉ねぎ 40.00g じゃが芋 25.00g 人参 12.50g ブロッコリー 10.00g マッシュルーム 6.25g クリームシチュールー 18.75g コンソメ 0.63g 牛乳 20.00g 水 42.50g <b>■マカロニサラダ</b> マカロニ 10.00g 人参 5.00g コーン 3.75g エッグケア 5.00g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g <b>■みかん缶</b> みかん缶 37.50g	<b>■牛丼</b> 米 75.00g 牛肉 37.50g 玉ねぎ 37.50g 人参 6.25g ねぎ 1.88g 濃口しょうゆ 1.25g うす口しょうゆ 1.25g みりん 2.25g 上白糖 1.75g <b>■もやしの味噌汁</b> もやし 15.00g 揚げ 2.25g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g <b>■パイ缶</b> パイ缶 37.50g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■フルーチェ</b> フルーチェ(イチゴ) 37.50g 牛乳 37.50g <b>■星たべよ</b> 星たべよ 2枚	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■シュガーパイ</b> パイシート 18.75g グラニュー糖 3.75g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■マシュマロサンド</b> 全粒粉クッキー 6枚 マシュマロ 3個	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ちんすこう</b> 小麦粉 13.13g 片栗粉 3.75g 上白糖 6.63g なたね油 5.90g	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■夕焼けおにぎり</b> 米 45.00g 人参 12.50g ちりめんじゃこ 3.75g うす口しょうゆ 0.50g みりん 0.38g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■ぼたぼた焼き</b> ぼたぼた焼 2枚 <b>■マリー</b> マリービスケット 2枚	

献立予定(実施)表

(2025年 1月27日～2025年 1月31日)

1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)		
E 582kcal 蛋白 19.5g 脂質 22.1g 食塩 1.3g	E 586kcal 蛋白 18.8g 脂質 18.3g 食塩 2.5g	E 606kcal 蛋白 27.6g 脂質 21.1g 食塩 1.9g	E 473kcal 蛋白 13.5g 脂質 10.7g 食塩 1.5g	E 645kcal 蛋白 26.9g 脂質 21.6g 食塩 2.5g		
<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>	<b>昼食</b>		
<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■白身魚のマヨネーズ焼き</b> ホキ 1/2切 塩 0.01g エッグケア 8.00g 玉ねぎ 8.00g パセリ 0.20g インゲン 12.50g 濃口しょうゆ 0.30g 上白糖 0.10g <b>■白菜の和え物</b> 白菜 48.75g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.00g 上白糖 0.38g <b>■大根の味噌汁</b> 大根 12.50g 揚げ 2.00g ねぎ 1.25g 味噌 5.00g	<b>■☆お誕生日会☆</b> <b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■煮込みハンバーグ</b> 国産ハンバーグ 1+1/2個 デミソース 18.75g ケチャップ 8.44g 人参 12.50g コンソメ 0.01g 上白糖 0.01g <b>■野菜サラダ</b> キャベツ 31.25g きゅうり 8.75g コーン 3.75g 青じそドレッシング 6.25g <b>■コンソメスープ</b> コンソメ 1.25g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g じゃが芋 12.50g 玉ねぎ 10.00g 人参 1.25g パセリ 0.01g	<b>■☆お誕生日会☆</b> <b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■とり天</b> 鶏肉 3枚 うす口しょうゆ 2.50g しょうが 0.13g 天ぷら粉 11.25g 水 11.25g 植物油 3.13g プロックリー 10.00g 塩 0.01g <b>■しろ菜のツナ和え</b> しろ菜 47.50g ツナ 6.25g 人参 6.25g 濃口しょうゆ 1.25g 上白糖 0.63g <b>■豆腐の味噌汁</b> 絹ごし豆腐 15.00g しめじ 6.25g ねぎ 0.01g 味噌 5.00g	<b>■トマトスパゲティ</b> スパゲティ 45.00g 塩 0.01g ベーコン 10.00g マッシュルーム 10.00g エリンギ 7.50g 玉ねぎ 30.00g ピーマン 5.00g なたね油 0.25g トマトホール缶 20.00g ケチャップ 10.25g <b>■豆菜サラダ</b> 大豆 6.25g 小松菜 31.25g 人参 6.25g ごま 1.25g エッグケア 5.00g 塩 0.01g <b>■コンソメスープ</b> コンソメ 1.38g うす口しょうゆ 0.63g 塩 0.01g 人参 6.25g 玉ねぎ 10.00g パセリ 1.25g	<b>■ご飯</b> 米 60.00g <b>■麻婆豆腐</b> 木綿豆腐 50.00g 豚ミンチ 33.75g しょうが 0.63g 玉ねぎ 12.50g 人参 6.25g ねぎ 1.88g なたね油 0.25g ごま油 0.25g チキンスープ 1.25g 濃口しょうゆ 2.50g みりん 1.75g 味噌 4.00g 水 26.25g 片栗粉 1.13g <b>■焼売</b> 焼売 3個 <b>■野菜スープ</b> チンゲン菜 15.00g もやし 15.00g 人参 4.50g コーン 3.75g チキンスープ 1.00g 塩 0.01g		
<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>	<b>3時</b>		
<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■コンソメポテト</b> シューストポテト 61.25g 植物油 2.50g 塩 0.01g コンソメ 0.01g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■プリンアラモード</b> プリンミックス 16.13g 水 68.75g ホイップ 10.00g 黄桃缶 12.50g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■チーズ蒸しパン</b> チーズ 5.63g ホットケーキミックス 13.75g 牛乳 7.88g	<b>■お茶</b> ほうじ茶(浸出液) 150.00g <b>■たぬきおにぎり</b> 米 45.00g 濃口しょうゆ 0.63g みりん 0.63g 天かす 1.50g ねぎ 0.63g	<b>■牛乳</b> 牛乳 150.00g <b>■豆腐ドーナツ</b> ホットケーキミックス 17.88g 絹ごし豆腐 15.13g 植物油 1.25g グラニュー糖 1.25g		