



# 2025年1月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量		
6月	ご飯	精白米	熱量	380	kcal
	鯖の塩麹焼き	さわら、塩麹	蛋白	17.2	g
	ナムル	ほうれん草、にんじん、ごま油、ごま	脂質	13.6	g
	カルシウムウエハース	骨にカルシウムウエハース	塩分	1.6	g
7火	ご飯	精白米	熱量	427	kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、おろししょうが、おろしにんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	16.8	g
	春雨サラダ	はるさめ、カニカマフレック、もやし、カットわかめ、ごま油	脂質	11.1	g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.5	g
8水	お赤飯	精白米、もち米、あずき	熱量	425	kcal
	豆腐入り松風焼き	鶏挽肉、木綿豆腐、長葱、玉ねぎ、パン粉、鶏卵、ごま	蛋白	27.2	g
	揚げ大豆とじゃこの甘辛煮	大豆水煮、片栗粉、ちりめんじゃこ	脂質	14.0	g
	紅白なます	大根、にんじん	塩分	1.7	g
9木	ご飯	精白米	熱量	403	kcal
	ポークチャップ	豚小間肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ウスターソース	蛋白	15.0	g
	キャベツとチーズのサラダ	きゃべつ、にんじん、チーズ	脂質	12.9	g
	バナナ	バナナ	塩分	1.3	g
10金	ご飯	精白米	熱量	397	kcal
	そぼろ丼	精白米、鶏挽肉、にんじん、こまつな、片栗粉	蛋白	13.2	g
	野菜のきんぴら	ごぼう、にんじん、いんげん、えのきだけ、ごま油	脂質	9.6	g
	洋梨缶	洋梨缶	塩分	1.6	g
13月	🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸🌸🌸				
	ご飯	精白米	熱量	400	kcal
	さばの竜田揚げ	さば、片栗粉	蛋白	17.6	g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	13.5	g
14火	ご飯	精白米	熱量	385	kcal
	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	蛋白	15.9	g
	ホィコーロー	豚小間肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	脂質	9.9	g
	蓮根とひじきのサラダ	乾燥ひじき、れんこん、にんじん、枝豆、ごま油	塩分	1.6	g
15水	ご飯	精白米	熱量	421	kcal
	ロールパン	バターロール	蛋白	18.2	g
	南瓜のグラタン	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム缶、鶏小間、牛乳、小麦粉、マーガリン、パン粉、粉チーズ	脂質	17.7	g
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草、にんじん、ホールコーン、サウザンドレッシング	塩分	1.4	g
16木	ご飯	精白米	熱量	424	kcal
	カレーライス	精白米、鶏挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーパウダー、スキムミルク	蛋白	16.3	g
	白菜のサラダ	はくさい、きゅうり、鶏ささみ、サウザンドレッシング	脂質	13.9	g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.8	g
17金	ご飯	精白米	熱量	365	kcal
	鯖の塩麹焼き	さわら、塩麹	蛋白	17.0	g
	ナムル	ほうれん草、にんじん、ごま油、ごま	脂質	11.8	g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.6	g
20月	ご飯	精白米	熱量	427	kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、おろししょうが、おろしにんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	16.8	g
	春雨サラダ	はるさめ、カニカマフレック、もやし、カットわかめ、ごま油	脂質	11.1	g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.5	g
21火	ご飯	精白米	熱量	427	kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、おろししょうが、おろしにんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	16.8	g
	春雨サラダ	はるさめ、カニカマフレック、もやし、カットわかめ、ごま油	脂質	11.1	g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.5	g

日	献立名	材料名	栄養量	
22水	ご飯	精白米	熱量	403
	ポークチャップ	豚小間肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ウスターソース	蛋白	15.0
	キャベツとチーズのサラダ	きゃべつ、にんじん、チーズ	脂質	12.9
	バナナ	バナナ	塩分	1.3
23木	ご飯	精白米	熱量	397
	そぼろ丼	精白米、鶏挽肉、にんじん、こまつな、片栗粉	蛋白	13.2
	野菜のきんぴら	ごぼう、にんじん、いんげん、えのきだけ、ごま油	脂質	9.6
	洋梨缶	洋梨缶	塩分	1.6
24金	ご飯	精白米	熱量	421
	みそ煮込みうどん	うどん、豚小間肉、玉ねぎ、にんじん、かまぼこ、油揚げ、グリーンピース	蛋白	19.9
	ちくわの磯辺揚げ	焼竹輪、あおのり、天ぷら粉	脂質	14.4
	キャベツのしらす和え	しらす、きゃべつ、ホールコーン	塩分	1.9
27月	ご飯	精白米	熱量	400
	さばの竜田揚げ	さば、片栗粉	蛋白	17.6
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	13.5
	りんご缶	りんご缶	塩分	1.6
28火	ご飯	精白米	熱量	391
	麦ご飯	精白米、押し麦	蛋白	17.8
	豆腐入り松風焼き	鶏挽肉、木綿豆腐、長葱、玉ねぎ、パン粉、鶏卵、ごま	脂質	11.5
	大根の甘酢和え	大根、にんじん	塩分	1.1
29水	ご飯	精白米	熱量	385
	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	蛋白	15.9
	ホィコーロー	豚小間肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	脂質	9.9
	蓮根とひじきのサラダ	乾燥ひじき、れんこん、にんじん、枝豆、ごま油	塩分	1.6
30木	ご飯	精白米	熱量	396
	南瓜のグラタン	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム缶、鶏小間、牛乳、小麦粉、マーガリン、パン粉、粉チーズ	蛋白	13.7
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草、にんじん、ホールコーン、サウザンドレッシング	脂質	10.3
	パイン缶	パイン缶	塩分	1.3
31金	ご飯	精白米	熱量	424
	カレーライス	精白米、鶏挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーパウダー、スキムミルク	蛋白	16.3
	白菜のサラダ	はくさい、きゅうり、鶏ささみ、サウザンドレッシング	脂質	13.9
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.8

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

☎️ 会社ケイ・エフ・ケイ

