

令和7年 1月分 献立予定表

月	火	木	金	土
				4日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 あんかけ 漬物・味噌汁 果物
6日 (541kcal 塩分2.4g) 生姜焼き サラダ 漬物・味噌汁 果物	7日 (529kcal 塩分3.2g) 菜飯 煮物・酢の物 漬物・味噌汁 果物	9日 (538kcal 塩分2.2g) オイスターソース風味 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	10日 (546kcal 塩分2.4g) 魚のフライ 煮物 漬物・味噌汁 果物	11日 (kcal 塩分. g) ★★おもてなし献立★★ 中華おこわ・エビチリ 中華茶碗蒸し・サラダ  スープ・果物 
13日 (538kcal 塩分2.5g) 魚の梅醤油焼き 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	14日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 あんかけ 漬物・味噌汁 果物	16日 (527kcal 塩分2.6g) 焼売 煮物 漬物・味噌汁 果物	17日 (596kcal 塩分2.9g) ロールパン ポテトグラタン サラダ・スープ 果物	18日 (506kcal 塩分2.8g) 鶏と野菜の旨煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物
20日 (565kcal 塩分3.6g) かき揚げ丼 和え物 漬物・味噌汁 果物	21日 (482kcal 塩分2.9g) 松風焼き 和え物 漬物・味噌汁 果物	23日 (537kcal 塩分2.8g) 豚肉の味噌炒め 卵の花入り 漬物・味噌汁 果物	24日 (535kcal 塩分2.8g) 鶏肉のケチャップ煮 サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	25日 (531kcal 塩分3.0g) 魚の香味焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物
27日 (515kcal 塩分2.6g) 魚の土佐漬け 煮物 漬物・味噌汁 果物	28日 (533kcal 塩分3.6g) 魚の竜田揚げ 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	30日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 あんかけ 漬物・味噌汁 果物	31日 (538kcal 塩分2.1g) ぶり大根 酢の物 漬物・豚汁 果物	

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

七草粥を食べて無病息災を祈る七草の日は、「人日の節句」とも言われ、中国の風習と日本の若菜摘みが

組み合わせあって生まれたものです。「芹せり 薺なずな 御形ごぎょう 繁縷はこべら 仏の座ほとけのざ 菘すずな 蘿蔔すずしろ これぞ七草」。