

# 1月献立表

## 新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。  
元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。



		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)
朝食		雑煮風 信田巻 錦玉子市松 漬物 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト スナップえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 ゆかり和え 味噌汁、フルーツ	御飯 海老ボールと冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食		<b>【お正月料理】</b> おせち盛り合わせ 刺身盛り合わせ フルーツ 赤飯 すまし汁	あなごちらし寿司 なすの田楽 キャベツの和え物 すまし汁 ミニケーキ	御飯 さばの照り焼き 花しんじょうの炊き合わせ おくらのくるみ味噌がけ すまし汁	カレーライス オリーブのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	年明けうどん れんこんの明太子炒め 長芋の塩昆布和え 青りんごゼリー
おやつ		おしるこ	どら焼き	ソフトクレープ(いちご)	ドーナツ	塩まんじゅう
夕食		御飯 鮭の塩焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 春雨サラダ 味噌汁	豆塩御飯 鶏肉の焼き浸し おろし添え さつま芋の甘煮 冷奴 味噌汁	御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁
1日計		1日計:1351kcal タンパク:68.8g 脂質:30.2g 食塩相:5.8g	1日計:1783kcal タンパク:56.4g 脂質:63.5g 食塩相:9.9g	1日計:1600kcal タンパク:58.3g 脂質:46.1g 食塩相:8.4g	1日計:1528kcal タンパク:51.8g 脂質:37.3g 食塩相:8.7g	1日計:1549kcal タンパク:45.6g 脂質:41.0g 食塩相:8.9g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 1 月 献 立 表

2025年1月6日～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)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポタージュ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	パン カレー風味スープ オムレツ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの 和風あんかけ マカロニサラダ 梅干し 味噌汁、牛乳	御飯 目玉焼き おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白身魚しんじょの煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ 里芋の煮っころがし 浅漬け 味噌汁	<b>【人日の節句】</b> 七草粥 ほっけの山椒焼き 切干大根の煮物 春菊とほたて風味の和え物 味噌汁	御飯 牛肉じゃが ピーマンと 厚揚げの炒め物 わかめの三杯酢 味噌汁	御飯 白身魚の香味だれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	麦御飯で食べる 甘辛鶏とトコロの丼 切り昆布の煮物 いんげんのごま和え すまし汁 りんごヨーグルト	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶの薄くず煮 京五色漬け すまし汁	<b>からだ元気【発酵食品で元気】</b> 炊き込み御飯 鶏肉の醤油麹豆乳スープ 野菜のチーズパン粉焼き 昆布だし入りピクルス ぶどうゼリー
おやつ	プチシュー	たい焼き	バターケーキ	雪の宿(煎餅)	バナナケーキ	<b>【鏡開き】</b> おしるこ	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 助宗たらの竜田焼き 大豆五目煮 かぶの和え物 味噌汁	御飯 茹で豚の玉ねぎソース 花しんじょうの炊き合わせ わさび豆腐 味噌汁	御飯 あぶらかれの利休焼き ごぼうと さつま揚げの炒め物 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 ぶり大根 れんこんのゆず胡椒炒め かにかまサラダ 味噌汁	ライス ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋のガーリックバター炒め コーンサラダ コンソメスープ	御飯 さわらの梅だれ 冬瓜のほたて風味あん 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁
1日計	1日計 1336kcal タンパク:56.6g 脂質:29.4g 食塩相:6.9g	1日計 1505kcal タンパク:61.9g 脂質:40.9g 食塩相:9.1g	1日計 1568kcal タンパク:62.8g 脂質:40.0g 食塩相:8.2g	1日計 1417kcal タンパク:52.0g 脂質:30.9g 食塩相:7.7g	1日計 1773kcal タンパク:63.6g 脂質:53.0g 食塩相:9.0g	1日計 1462kcal タンパク:53.7g 脂質:31.7g 食塩相:8.4g	1日計 1517kcal タンパク:55.9g 脂質:29.7g 食塩相:7.8g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 1 月 献 立 表

2025年1月13日～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)
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ふんわり真丈の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 もやしのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め 千切り野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の旨煮 わかめとかにかまの和え物 すまし汁	味噌ラーメン えび風味焼売 水菜と人参のナムル やわらか杏仁	<b>【小正月】</b> あずき粥 鶏肉の焼き治部煮 精進揚げ 胡瓜のぬか漬け 味噌汁	御飯 さばの醤油麹焼き がんもの炊き合わせ うの花 味噌汁	オムライス Катテージチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 かぶのしそ和え すまし汁	御飯 麻婆なす 春巻き ナムル 中華スープ
おやつ	エクレア	バウムクーヘン	抹茶クリームパンケーキ	いちごゼリー	カステラ	ロールケーキ (チョコ)	コーヒーゼリー
夕食	御飯 鮭の塩焼き 煮しめ 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 めばるの酒蒸し 長芋のたらこ炒め おくらのゆず和え すまし汁	御飯 豚の角煮 金平ごぼう 白菜の梅かつおかけ 味噌汁	御飯 あぶらかれいの わさび醤油 さつま揚げと根菜の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し 焼きビーフン 長芋と水菜の和え物 味噌汁
1日計	1食あたり:1441kcal タンパク:54.9g 脂質:35.5g 食塩相:9.0g	1食あたり:1660kcal タンパク:58.9g 脂質:55.5g 食塩相:8.0g	1食あたり:1488kcal タンパク:58.6g 脂質:37.7g 食塩相:8.1g	1食あたり:1833kcal タンパク:56.8g 脂質:75.8g 食塩相:9.2g	1食あたり:1344kcal タンパク:53.6g 脂質:25.0g 食塩相:8.4g	1食あたり:1488kcal タンパク:66.2g 脂質:31.0g 食塩相:7.3g	1食あたり:1580kcal タンパク:48.6g 脂質:50.1g 食塩相:7.9g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 1月献立表

2025年1月20日～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)
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	特別食 パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 おくらのほたて風味和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウイナー炒め 納豆 アスパラの和え物 味噌汁 牛乳	御飯 海老真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	<b>【栄養士監修】</b> パン 助宗たらのミルクグラタン グリーンサラダ フルーツ トマトスープ	<b>【特別食】</b> 握り寿司 酢の物 茶碗蒸し 赤だし 抹茶ババロア	御飯 あじフライ じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁	御飯 厚揚げと 海老の旨塩がらめ ほうれん草と椎茸のさっと煮 しらすおろし 味噌汁	<b>ご当地【東京都】</b> 深川めし 鶏のちゃんこ鍋風 甘い玉子焼き トマトの青じそ風味 味噌汁	御飯 マスの梅焼き 里芋といかの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 赤魚の味噌漬け焼き ひじきの煮物 かぶのゆず漬け すまし汁
おやつ	ワッフル	バタークッキー	プリン	青りんごゼリー	バウムクーヘン	コーヒーサンドモカ	ぶどうゼリー
夕食	御飯 つくねのバターポン酢 ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 茹で豚 胡麻だれ さつま芋の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 ほっけのごま漬け焼き なすの揚げ浸し 長芋のなめ苺和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の葱だれ ブロッコリーのバター炒め おくらの三杯酢 味噌汁
1日計	1食あたり:1552kcal タンパク:60.5g 脂質:45.7g 食塩相:9.1g	1食あたり:1679kcal タンパク:63.7g 脂質:33.3g 食塩相:5.6g	1食あたり:1552kcal タンパク:51.9g 脂質:44.5g 食塩相:8.6g	1食あたり:1445kcal タンパク:55.3g 脂質:47.0g 食塩相:8.2g	1食あたり:1536kcal タンパク:62.5g 脂質:39.8g 食塩相:9.1g	1食あたり:1518kcal タンパク:64.2g 脂質:36.7g 食塩相:8.6g	1食あたり:1446kcal タンパク:55.0g 脂質:37.6g 食塩相:8.3g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 1月献立表 2025年1月27日～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)		
							
朝食	御飯 目玉焼き スナップえんどうのおかか和え 梅干し 味噌汁、フルーツ	パン 野菜とベーコンのカレー風味スープ パンプキンサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 大根のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 ジョア		
昼食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 浅漬け 味噌汁	ソース焼きそば 焼売 中華スープ マンゴープリン	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁	菜めし 白身魚の塩麴焼き ひじきの煮物 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁	ハヤシライス 南瓜とブロッコリーの ごまマヨサラダ パンナコッタ コンソメスープ		
おやつ	人形焼き	いちごスペシャル	ロールケーキ (バニラ)	ぼたぼた焼き(煎餅)	ドーナツ (チョコ)		
夕食	御飯 さわらの山椒焼き なべしぎ トマトと豆苗の和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の利休焼き がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ブロッコリーの かにかまあん 蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 厚揚げと 野菜の肉味噌炒め 筍の煮物 おくらのからし和え すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 塩だれキャベツ 赤だし		
1日計	1献立: 1450kcal タンパク: 58.3g 脂質: 35.9g 食塩相: 7.2g	1献立: 1748kcal タンパク: 59.0g 脂質: 54.6g 食塩相: 9.8g	1献立: 1514kcal タンパク: 64.6g 脂質: 31.1g 食塩相: 8.4g	1献立: 1487kcal タンパク: 51.4g 脂質: 41.9g 食塩相: 10.5g	1献立: 1497kcal タンパク: 53.4g 脂質: 40.3g 食塩相: 7.8g		

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉

