

# 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<br>信田巻<br>錦玉子市松<br>漬物<br>ヨーグルト                        | パン<br>コンソメスープ<br>ハッシュドポテト<br>スナップえんどうのサラダ<br>フルーツ<br>牛乳 | 御飯<br>ちくわと野菜の煮物<br>小松菜の和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト   | 御飯<br>魚肉ソーセージと<br>野菜の炒め物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁、フルーツ | 御飯<br>海老ボールと冬瓜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト |
| 昼食  |  | <b>【お正月】</b><br>おせち盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br>まぐろの山かけ<br>赤飯<br>すまし汁 | あなごちらし寿司<br>なすの田楽<br>キャベツの和え物<br>すまし汁<br>ミニケーキ          | 御飯<br>さばの照り焼き<br>花しんじょうの炊き合わせ<br>おくらのくすみ味噌がけ<br>すまし汁 | カレーライス<br>オリーブのサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツポンチ         | 年明けうどん<br>れんこんの明太子炒め<br>長芋の塩昆布和え<br>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<br>鮭の塩焼き<br>がんもの炊き合わせ<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁              | 御飯<br>牛すき焼き風煮<br>温泉卵<br>春雨サラダ<br>味噌汁                    | 豆塩御飯<br>鶏肉の焼き浸し<br>おろし添え<br>さつま芋の甘煮<br>冷奴<br>味噌汁     | 御飯<br>めばるの煮付け<br>ピーマンの炒め物<br>トマトの和え物<br>味噌汁      | 御飯<br>豚肉の塩レモン炒め<br>なすの含め煮<br>卵豆腐<br>すまし汁              |
| 1日計 |  | 1食材:-:815kcal タンパク:46.4g<br>脂質:20.0g 食塩相:5.5g             | 1食材:-:1816kcal タンパク:58.0g<br>脂質:65.4g 食塩相:10.0g         | 1食材:-:1593kcal タンパク:56.5g<br>脂質:45.9g 食塩相:8.4g       | 1食材:-:1523kcal タンパク:51.1g<br>脂質:37.3g 食塩相:8.7g   | 1食材:-:1481kcal タンパク:44.0g<br>脂質:40.7g 食塩相:8.8g        |

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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>ツナと野菜の炒め物<br>小松菜のゆず和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>フルーツ                                | パン<br>ポタージュ<br>ミートボール<br>フルーツ<br>ジョア  | 御飯<br>ちくわと野菜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳   | パン<br>カレー風味スープ<br>オムレツ<br>フルーツ<br>野菜ジュース  | 御飯<br>さつま揚げの和風あんかけ<br>マカロニサラダ<br>梅干し<br>味噌汁<br>牛乳                                   | 御飯<br>目玉焼き<br>おくらの和え物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                       | 御飯<br>白身魚しんじょの煮物<br>ブロッコリーの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>フルーツ                                 |
| 昼食  | 御飯<br>鶏肉の柚子こしょうだれ<br>里芋の煮っころがし<br>浅漬け<br>味噌汁                                      | <b>【人日の節句】</b><br>七草粥<br>ほっけの山椒焼き<br>切干大根の煮物<br>春菊とほたて風味の和え物<br>味噌汁               | 御飯<br>牛肉じゃが<br>ピーマンと<br>厚揚げの炒め物<br>わかめの三杯酢<br>味噌汁                                  | 御飯<br>白身魚の香味だれ<br>ぜんまいの炒め煮<br>ブロッコリーの胡桃和え<br>味噌汁                                    | 麦御飯で食べる<br>甘辛鶏とトコロの丼<br>切り昆布の煮物<br>いんげんのごま和え<br>すまし汁<br>りんごヨーグルト                    | 御飯<br>赤魚のみりん漬け焼き<br>かぶの薄くず煮<br>京五色漬け<br>すまし汁  | <b>からだ元気【発酵食品で元気】</b><br>炊き込み御飯<br>鶏肉の醤油麹豆乳スープ<br>野菜のチーズパン粉焼き<br>昆布だし入りピクルス<br>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><br>おしるこ  | 薄皮こしあんパン  |
| 夕食  | 御飯<br>助宗たらの竜田焼き<br>大豆五目煮<br>かぶの和え物<br>味噌汁   | 御飯<br>茹で豚の玉ねぎソース<br>花しんじょうの炊き合わせ<br>わさび豆腐<br>味噌汁                                  | 御飯<br>あぶらかれの利休焼き<br>ごぼうと<br>さつま揚げの炒め物<br>しる菜のお浸し<br>味噌汁                            | 御飯<br>豚肉と野菜の甘辛炒め<br>さつま芋のレモン煮<br>ちんげん菜の酢味噌がけ<br>すまし汁                                | 御飯<br>ぶり大根<br>れんこんのゆず胡椒炒め<br>かにかまサラダ<br>味噌汁   | ライス<br>ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>じゃが芋のガーリックバター炒め<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ                    | 御飯<br>さわらの梅だれ<br>冬瓜のほたて風味あん<br>胡瓜のもろみ味噌がけ<br>すまし汁                                     |
| 1日計 | 1食あたり:1336kcal タンパク:56.6g<br>脂質:29.4g 食塩相:6.9g                                    | 1食あたり:1505kcal タンパク:61.9g<br>脂質:40.9g 食塩相:9.1g                                    | 1食あたり:1563kcal タンパク:63.0g<br>脂質:40.5g 食塩相:8.1g                                     | 1食あたり:1418kcal タンパク:52.1g<br>脂質:30.9g 食塩相:7.7g                                      | 1食あたり:1806kcal タンパク:65.2g<br>脂質:54.9g 食塩相:9.1g                                      | 1食あたり:1462kcal タンパク:53.7g<br>脂質:31.7g 食塩相:8.4g                                      | 1食あたり:1517kcal タンパク:55.9g<br>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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>ベーコンと野菜のソテー<br>スナップえんどうの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                         | パン<br>トマトスープ<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ<br>牛乳   | 御飯<br>ふんわり真丈の煮物<br>ごまドレサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料                                | パン<br>クリームスープ<br>ボイルウインナー<br>フルーツ<br>ジョア  | 御飯<br>海老と野菜の炒め物<br>ちんげん菜ののり浸し<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳                                  | 御飯<br>肉団子の和風あんかけ<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト  | 御飯<br>野菜の<br>魚肉ソーセージ炒め<br>千切り野菜のしそ風味和え<br>ふりかけ<br>味噌汁、フルーツ                          |
| 昼食  | 御飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>春雨の旨煮<br>わかめとかにかまの和え物<br>すまし汁                                 | 味噌ラーメン<br>えび風味焼売<br>水菜と人参のナムル<br>やわらか杏仁   | <b>【小正月】</b><br>あずき粥<br>鶏肉の焼き治部煮<br>精進揚げ<br>胡瓜のぬか漬け<br>味噌汁                        | 御飯<br>さばの醤油麴焼き<br>がんもの炊き合わせ<br>うの花<br>味噌汁   | オムライス<br>Катテージチーズのサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ   | 御飯<br>白身魚のもろみ味噌焼き<br>南瓜の甘煮<br>かぶのしそ和え<br>すまし汁                                       | 御飯<br>麻婆なす<br>春巻き<br>ナムル<br>中華スープ   |
| おやつ | エクレア  | あんバタまん  | 抹茶クリームパンケーキ   | 星たべよ(煎餅)  | カステラ  | ロールケーキ(チョコ)   | コーヒーゼリー   |
| 夕食  | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>煮しめ<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁   | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根の煮物<br>もずく酢<br>味噌汁   | 御飯<br>めばるの酒蒸し<br>長芋のたらこ炒め<br>おくらのゆず和え<br>すまし汁                                     | 御飯<br>豚の角煮<br>金平ごぼう<br>白菜の梅かつおかけ<br>味噌汁   | 御飯<br>あぶらかれいの<br>わさび醤油<br>さつま揚げと根菜の煮物<br>いんげんのごま和え<br>味噌汁                           | 御飯<br>鶏肉の焼き南蛮<br>大豆の炒り煮<br>しろ菜のお浸し<br>味噌汁   | 御飯<br>生姜香る<br>さわらの揚げ浸し<br>焼きビーフン<br>長芋と水菜の和え物<br>味噌汁                                |
| 1日計 | 1日計: 1441kcal タバク: 54.9g<br>脂質: 35.5g 食塩相: 8.9g                                   | 1日計: 1590kcal タバク: 57.9g<br>脂質: 54.2g 食塩相: 7.6g                                   | 1日計: 1447kcal タバク: 55.3g<br>脂質: 34.8g 食塩相: 8.0g                                   | 1日計: 1817kcal タバク: 56.9g<br>脂質: 77.0g 食塩相: 9.0g                                     | 1日計: 1377kcal タバク: 55.2g<br>脂質: 26.9g 食塩相: 8.4g                                     | 1日計: 1471kcal タバク: 64.9g<br>脂質: 31.0g 食塩相: 7.4g                                     | 1日計: 1580kcal タバク: 48.6g<br>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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>ツナと野菜の炒め物<br>スナッペンどうの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                            | パン<br>ポタージュ<br>目玉焼き<br>フルーツ<br>牛乳   | 御飯<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>梅干し<br>味噌汁<br>フルーツ                               | パン<br>コンソメスープ<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ<br>ジョア   | 御飯<br>ちくわと野菜の生姜煮<br>カリフラワーの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                              | 御飯<br>ウインナー炒め<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳  | 御飯<br>海老真丈と野菜の煮物<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                 |
| 昼食  | <b>【栄養士監修】</b><br>パン<br>助宗たらのミルクグラタン<br>グリーンサラダ<br>フルーツ<br>トマトスープ                 | たぬきそば<br>ちくわの磯部揚げ<br>かぶのしその実和え<br>煮豆  | 御飯<br>あじフライ<br>じゃが芋とそら豆の炒め物<br>もやしと水菜のおかか和え<br>味噌汁                                | 御飯<br>厚揚げと<br>海老の旨塩がらめ<br>ほうれん草と椎茸のさっと煮<br>しらすおろし<br>味噌汁                            | <b>ご当地【東京都】</b><br>深川めし<br>鶏のちゃんこ鍋風<br>甘い玉子焼き<br>トマトの青じそ風味<br>味噌汁                   | 御飯<br>マスの梅焼き<br>里芋といかの煮物<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁  | 御飯<br>赤魚の味噌漬け焼き<br>ひじきの煮物<br>かぶのゆず漬け<br>すまし汁  |
| おやつ | ワッフル  | プリン   | バタークッキー   | 青りんごゼリー   | バウムクーヘン   | コーヒーサンドモカ   | ばかうけ(煎餅)  |
| 夕食  | 御飯<br>つくねのバターポン酢<br>ピーマンの塩金平<br>ほうれん草の香味和え<br>味噌汁                                 | ゆかり御飯<br>茹で豚 胡麻だれ<br>さつま芋の煮物<br>キャベツの塩昆布和え<br>味噌汁                                 | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>切り昆布の煮物<br>冷奴<br>味噌汁   | 御飯<br>さばの味噌煮<br>白滝の明太子炒め<br>胡瓜と蒸し鶏の和え物<br>すまし汁                                      | 御飯<br>ほっけのごま漬け焼き<br>なすの揚げ浸し<br>長芋のなめ苺和え<br>味噌汁                                      | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>冬瓜のかにかまあん<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>鶏肉の葱だれ<br>ブロッコリーのバター炒め<br>おくらの三杯酢<br>味噌汁                                      |
| 1日計 | 1日計:1523kcal タンパク:57.2g<br>脂質:43.6g 食塩相:9.0g                                      | 1日計:1659kcal タンパク:61.0g<br>脂質:51.3g 食塩相:9.1g                                      | 1日計:1552kcal タンパク:51.9g<br>脂質:44.5g 食塩相:8.6g                                      | 1日計:1445kcal タンパク:55.3g<br>脂質:47.0g 食塩相:8.2g  | 1日計:1520kcal タンパク:62.0g<br>脂質:38.8g 食塩相:8.8g  | 1日計:1522kcal タンパク:62.6g<br>脂質:37.9g 食塩相:8.8g  | 1日計:1501kcal タンパク:56.3g<br>脂質:41.3g 食塩相:8.7g  |

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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>目玉焼き<br>スナップえんどうの<br>おかか和え<br>梅干し<br>味噌汁、フルーツ                               | パン<br>野菜とベーコンの<br>カレー風味スープ<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ<br>乳酸菌飲料                           | 御飯<br>はんぺんと野菜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                      | パン<br>ポタージュ<br>ハッシュドポテト<br>フルーツ<br>牛乳   | 御飯<br>野菜のツナ炒め<br>かぶの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ジョア                                       |  |  |
| 昼食  | 御飯<br>豚肉の塩レモン炒め<br>大豆の炒り煮<br>浅漬け<br>味噌汁   | ソース焼きそば<br>焼売<br>中華スープ<br>マンゴープリン   | 御飯<br>厚揚げと野菜の<br>肉味噌炒め<br>ブロッコリーのかにかまあん<br>蒸し鶏の和え物<br>すまし汁                        | 菜めし<br>白身魚の塩麴焼き<br>ひじきの煮物<br>わかめと胡瓜の酢の物<br>味噌汁                                      | ハヤシライス<br>南瓜とブロッコリーの<br>ごまマヨサラダ<br>パンナコッタ<br>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<br>さわらの山椒焼き<br>なべしぎ<br>トマトと豆苗の和え物<br>すまし汁                                      | 御飯<br>鶏肉の利休焼き<br>がんもの含め煮<br>白菜の塩昆布和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>助宗たらの甘辛煮<br>さつま芋のバター炒め<br>ほうれん草の生姜和え<br>味噌汁                                 | 御飯<br>豚肉のんにく醤油焼き<br>筍の煮物<br>おくらのからし和え<br>すまし汁                                       | 御飯<br>めばるの酒蒸し<br>ごぼうのピリ辛炒め<br>塩だれキャベツ<br>赤だし  |  |  |
| 1日計 | 1献立:-:1450kcal タンパク:58.3g<br>脂質:35.9g 食塩相:7.2g                                    | 1献立:-:1610kcal タンパク:54.0g<br>脂質:51.8g 食塩相:8.7g                                    | 1献立:-:1495kcal タンパク:62.0g<br>脂質:29.6g 食塩相:8.7g                                    | 1献立:-:1534kcal タンパク:55.3g<br>脂質:45.3g 食塩相:10.3g                                     | 1献立:-:1497kcal タンパク:53.4g<br>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。

サニーステージ洋光台

