

さわやかパ-サイト'長岡 2025年1月献立表



朝食		エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	夕食		エネルギー (kcal)	朝食		エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	夕食		エネルギー (kcal)
01	水	444	刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 赤飯風小豆ご飯 味噌汁 刺身禁 すき焼き風煮	528	松風焼き かぼちゃの煮物 春菊の白和え ご飯 すまし汁	535	16	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	493	回鍋肉 れんこんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ フルーツ	552	いか団子鍋風 かぶのそぼろあん オニオンサラダ ご飯	456			
02	木	414	赤魚の塩焼き ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	414	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁 フルーツ	530	17	金	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ	430	厚揚げの煮物 ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	430	あじの蒲焼き 里芋の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	532	鶏肉の甘酢炒め なすの土佐煮 いんげんのごま和え ご飯 すまし汁	555	
03	金	494	鶏団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	494	ちらし寿司 肉じゃが わかめの生姜醤油和え すまし汁 フルーツ(みかん)	517	18	土	ぶりの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	489	目玉焼き キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	479	豆腐ステーキ干しエビあんかけ 春雨の炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	544	ビビンバ きのこソテー おぐらの中華和え 中華スープ	484	
04	土	502	卵の花 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	502	カツ丼 かぶとツナの煮物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	574	19	日	豆腐ステーキかに風味あんかけ 竹輪の磯辺炒め 白菜のサラダ ご飯 和風スープ	497	ウィンナーと野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	503	鶏団子の味噌炒め 大根の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	544	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁	471	
05	日	479	ハムと野菜のカー炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	479	カレイの煮付け 厚揚げの葱ダレ おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	540	20	月	八宝菜 じゃが芋の煮物 春雨の中華和え ご飯 中華風かきたま汁	498	竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	462	ビーフシチュー いんげんのソテー 白菜のサラダ パン フルーツ	576	海鮮と卵の中華炒め 麩と野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 中華スープ	492	
06	月	470	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	470	年明けうどん ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ 麵禁 鶏肉の照り焼き	500	21	火	アジフライ きのこソテー きらずサラダ ご飯 すまし汁	544	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	474	スパニッシュオムレツ カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	500	鶏天 小松菜の煮びたし 春雨サラダ ご飯 味噌汁	575	
07	火	446	がんもの煮物 れんこんサラダ 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	446	豚肉の塩ダレ炒め 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	528	22	水	いか団子の野菜あんかけ 小松菜の卵とじ カリフラワーのごま和え ご飯 中華スープ	496	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	475	赤魚の煮付け 大学芋 ほうれん草のごま和え ご飯 けんちん汁 フルーツ	514	豚つくね ブロッコリーのソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁	530	
08	水	454	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	454	たらの味噌マヨ焼き 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁 フルーツ	502	23	木	豚肉のブルコギ 切干大根煮 白菜と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ	544	ハムステーキ もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	437	あんかけラーメン ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え フルーツ 麵禁 鶏肉の治部煮	503	厚揚げとツナの炒め物 切干大根の中華煮 ひじきのサラダ ご飯 中華スープ	551	
09	木	457	目玉焼き チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	457	鶏肉の南蛮漬け キャベツのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	565	24	金	大豆ミートハンバーグ ブロッコリーのソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ	481	鶏団子と野菜のトマト煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	444	メンチカツの卵とじ かぼちゃの煮物 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	595	さばの味噌漬け焼き 大豆の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁	495	
10	金	450	魚肉ソーセージと野菜のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	450	中華風玉子焼き シュウマイ ピーマンのナムル ご飯 中華スープ フルーツ	517	25	土	鶏肉の生姜醤油炒め 大根の煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	541	卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	484	たらのマヨネーズ焼き がんもとかぶの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	526	鶏肉の塩麩焼き 里芋の煮物 小松菜と干しエビのごま和え ご飯 和風スープ	532	
11	土	465	厚揚げの味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	465	さばの塩麩焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	505	26	日	キーマカレー さつま揚げの炒め物 キャベツのサラダ 福神漬け	542	スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	470	海鮮中華丼 春巻き 人参の白和え 中華スープ フルーツ	504	豚肉の山椒焼き れんこんの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁	547	
12	日	511	スクランブルエッグ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	511	麻婆豆腐 人参の金平 白菜のゆかり和え ご飯 中華スープ フルーツ	506	27	月	赤魚のムニエル・バター醤油 根菜の煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	492	厚揚げの味噌かけ わかめの和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	489	カレイの漬け焼き なすの生姜あんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 豚汁 フルーツ	542	ハンバーグ ピーマンソテー オニオンサラダ ご飯 卵スープ	516	
13	月	438	ハムと野菜のソテー おぐらのおかか和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	438	えびピラフ じゃが芋のソテー スナップえんどうのサラダ コンソメスープ フルーツ	544	28	火	油淋鶏風 切干大根の中華煮 ブロッコリーのくるみ和え ご飯 中華スープ	540	竹輪のソテー スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	501	鶏肉と大根の甘辛煮 かぼちゃソテー チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	539	白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 キャベツのサラダ ご飯 和風スープ	476	
14	火	451	高野豆腐の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	451	卵とじそば なすの煮びたし キャベツのサラダ フルーツ 麵禁 白身魚のカレーフリッター	564	29	水	ポークチャップ かぼちゃの洋風煮 ほうれん草のサラダ ご飯 コンソメスープ	537	目玉焼き 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	488	豚肉と大豆のカレー れんこんのソテー おぐらのサラダ 福神漬け フルーツ	592	いか団子と野菜のオイスター炒め 豆腐のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ご飯 中華スープ	467	
15	水	489	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	489	鶏肉のごま風味焼き 竹輪の磯辺揚げ 白菜のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁 フルーツ	502	30	木	たらのみぞれ煮 きんぴらごぼう おからと柴漬けのサラダ ご飯 和風スープ	509	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	475	白身魚のフライ 玉ねぎの卵とじ スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	567	鶏肉の塩ダレ炒め ひじきの煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁	523	
							31	金	ウィンナーと野菜のソテー もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	465	きのこツナ和風スパゲティ 筑前煮 ほうれん草の和え物 フルーツ 麵禁 炒り豆腐	503	豚肉の生姜焼き風 ミニコロッケ 春雨サラダ ご飯 味噌汁	579			

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります