

令和7年度
中山の園



献立一覧表

【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】



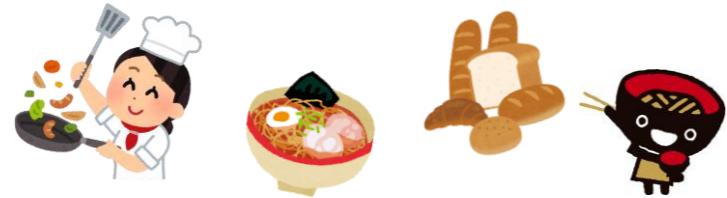
	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)
朝食	ご飯 しいたけ汁 もりあわ 盛合せ イクラ醤油漬 こんぶのもの すき昆布の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 のり佃煮 キャベツの炒め煮 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 しいたけ汁 とろろ 信田煮 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳	はんご飯 白菜と人参の味噌汁 青のりわかめ もやし炒め 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳	はんご飯 いんげんのみそ汁 しそみそ ワラビの煮付け ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳	はんご飯 豆腐と若布の味噌汁 牛肉の大和煮 わらびの炒め煮 小松菜わさび和え ぎゅうにゅう 牛乳	ななくさ 七草がゆ さつまいもの味噌汁 もりあわ 盛合せ ぜんまいの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳
昼食	せきはん 赤飯 ゆず風味のすまし汁 きんめだい 金目鯛の西京焼き しょうじん 精進肉炒め こうはく 紅白ゼリー	カレーライス やさい 野菜スープ えび 海老サラダ フルーチェ（いちご）	ざっこく 雑穀ご飯 とんじる 豚汁 ぎんたらほねぬさいきょうや 銀鱈骨抜西京焼 わさび醤油和え おいしくせんい もも	きのこご飯 さつま汁 いろどりしんじょのかに風味あんかけ きりぼし ごま す あ 切干の胡麻酢和え プリン	まーぼー どん 麻婆丼 ごもく 五目スープ やさい 野菜シユーマイ くだもの 果物（りんご）	ごはん わかめ御飯 ひつつみ ぎんざけいちしおづけや 銀鮭一夕漬焼 あ クルミ和え フルーチェ（みかん）	ざっこく 雑穀ご飯 かすじる 粕汁 フレッシュオムレツ しおだあ 信田和え おいしくせんい うめ
夕食	むぎ 麦ご飯 しらこの清汁 てん 天ぷら（海老・きす・舞茸） きんぴらごぼう こうはく 紅白なます	むぎ 麦ご飯 かぼちゃ 南瓜と絹さやの味噌汁 すき焼き風煮 いた レバニラ炒め いのもの しらす入り酢の物	むぎ 麦ご飯 えのきの味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ いかの煮物 たまねぎ 玉葱のドレッシング和え	むぎ 麦ご飯 こまつな 小松菜汁 はっぽうさい 八宝菜 い チーズ入りメンチカツ ながいも 長芋の梅和え	むぎ 麦ご飯 めかぶ汁 ハンパン・鮭ソフトフライ にく 肉じゃがカレー風味 はるさめ 春雨サラダ	むぎ 麦ご飯 いたふ 板麺とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ にもの ゆばの煮物 あ キャベツのピーナツ和え	むぎ 麦ご飯 ふ 麺といんげんの味噌汁 ぶたにく 豚肉のみそ焼き かぶのかにあんかけ はくさい 白菜の梅和え
計	<2066kcal 蛋白質80.9g 脂質53.3g 塩分5.8g>	<1771kcal 蛋白質61.6g 脂質47.0g 塩分7.0g>	<1693kcal 蛋白質64.9g 脂質29.9g 塩分6.6g>	<1886kcal 蛋白質67.5g 脂質50.4g 塩分8.5g>	<1901kcal 蛋白質62.2g 脂質50.8g 塩分6.6g>	<1762kcal 蛋白質86.2g 脂質38.2g 塩分8.0g>	<1667kcal 蛋白質67.3g 脂質36.4g 塩分6.4g>



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 雑穀、ひつつみ、麺つゆ、白菜、ねぎ、レタス ★岩手県産 すき昆布、板ふ、わかめ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月8日（木）	1月9日（金）	1月10日（土）			
朝食	<p>ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 小切り松前漬け おから煮 白菜のお浸し 牛乳</p> <p><527kcal 蛋白質17.2g 脂質10.4g 塩分1.8g></p>	<p>ご飯 白菜と揚げの味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><625kcal 蛋白質25.2g 脂質16.4g 塩分2.0g></p>	<p>ご飯 麸と舞茸の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質20.3g 脂質12.4g 塩分1.9g></p>			
昼食	<p>焼きそばマヨネーズパン 薄皮パン チョコ パンプキンスープ プレーンオムレツ コーンサラダ 災害備蓄用野菜ジュース</p> <p><817kcal 蛋白質27.6g 脂質32.6g 塩分3.1g></p>	<p>海老ピラフ かにスープ 花咲イカしゅうまい グリーンサラダ カットマンゴー</p> <p><457kcal 蛋白質15.5g 脂質12.2g 塩分3.8g></p>	<p>雑穀ご飯 塩ちゃんこ（ごぼう） きんぴら肉団子 カニカマ和え ストロベリーリーゼリー（手作り）</p> <p><603kcal 蛋白質18.8g 脂質13.7g 塩分1.8g></p>			
夕食	<p>麦ご飯 絹さやの味噌汁 ます骨抜塩糀漬 里芋の大豆そぼろ煮 ミモザサラダ</p> <p><563kcal 蛋白質33.8g 脂質9.7g 塩分2.7g></p>	<p>麦ご飯 かぶ汁 鶏肉のピザ風焼き ビーフン ゆばオクラ</p> <p><575kcal 蛋白質30.6g 脂質10.3g 塩分1.8g></p>	<p>麦ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 海老カツ クリームシチュー 華風酢の物</p> <p><704kcal 蛋白質27.8g 脂質17.5g 塩分2.7g></p>			
計	<1907kcal 蛋白質78.6g 脂質52.6g 塩分7.6g>	<1657kcal 蛋白質71.4g 脂質38.9g 塩分7.7g>	<1899kcal 蛋白質66.8g 脂質43.6g 塩分6.5g>			



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



«1/10日は地産地消メニューです» ★一戸町 米、牛乳、しいたけ ★岩手県産 鶏肉、キャベツ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
朝食	ご飯 小松菜汁 五目厚焼玉子 つな炒り わさび菜おひたし 牛乳	ご飯 にらと凍豆腐の味噌汁 こんぶ梅 キャベツとツナの和風炒め 山東菜のお浸し 牛乳	ご飯 わかめと椎茸の味噌汁 数の子うに 白菜と竹輪の煮物 おかか和え 牛乳	ご飯 豆麩とえのきの味噌汁 イカ塩辛 切り干し大根煮つけ もやしのごま和え 牛乳	ご飯 かぶ汁 浅だきレモンちりめん 大根と半片の煮物 あさりと小松菜の和え物 牛乳	ご飯 海草の味噌汁 厚焼玉子 おから煮 菜の花のピーナツ和え 牛乳	ご飯 絹さやの味噌汁 のり佃煮 ふきの炒め煮(さつま揚げ) 白菜のお浸し 牛乳
昼食	カレーライス 帆立スープ マカロニサラダ ぶどうゼリー	雑穀ご飯 大根と人参の味噌汁 照焼ハンバーグ シーザーサラダ フルーチェ（いちご）	味噌ラーメン 海老餃子 ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー	焼き肉ピラフ ワンタンスープ 餃子 ミモザサラダ アロエヨーグルト	イチゴスペシャル ルヴァン ツナロール コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り スパゲッティサラダ 災害備蓄用野菜ジュース	雑穀ご飯 けんちん汁 さばの照り焼き 生姜醤油和え 果物(バナナ)	赤かぶ青菜ご飯 ニラとえのきの味噌汁 おろしハンバーグ なばなど卵の和え物 南瓜のババロア(手作り)
夕食	麦ご飯 なめこ汁 カレイの煮付け ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ	麦ご飯 しいたけ汁 野菜たっぷりオムレツ おでん風煮付け 鶏肉のマリネ	麦ご飯 めかぶ汁 さばみそ煮 五目炒り豆腐 長芋の漬物	麦ご飯 さつま芋の味噌汁 赤魚のくず煮 レバニラ炒め 菊とかぶの酢の物	麦ご飯 きのこの味噌汁 生姜焼き きんぴら煮 酢味噌和え	麦ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 青椒牛肉 じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜漬け	麦ご飯 いんげんのみぞ汁 ほっけ焼き 炒りピーマン ゆずの酢の物
計	<2076kcal 蛋白質67.8g 脂質64.2g 塩分3.6g>	<1694kcal 蛋白質61.6g 脂質43.8g 塩分5.8g>	<1612kcal 蛋白質69.0g 脂質37.4g 塩分7.9g>	<1489kcal 蛋白質59.2g 脂質26.5g 塩分7.5g>	<1865kcal 蛋白質74.4g 脂質55.5g 塩分6.7g>	<1847kcal 蛋白質72.1g 脂質49.7g 塩分7.7g>	<1814kcal 蛋白質82.2g 脂質42.1g 塩分7.4g>



«1月中旬の地産地消食材»

★一戸町 雑穀、うどん、ヨーグルト、キャベツ

★岩手県産 鶏肉、卵、もやし、板ふ、豆麩



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月18日（日）	1月19日（月）	1月20日（火）				
朝食	<p>ご飯 大根の葉と麸の味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><647kcal 蛋白質24.2g 脂質19.7g 塩分2.1g></p>	<p>ご飯 玉葱とわかめの味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 白菜と菊のお浸し 牛乳</p> <p>いわての食財 いわての食材はみんなの財産!!</p> <p><585kcal 蛋白質22.3g 脂質13.6g 塩分1.9g></p>	<p>ご飯 豆腐と揚げの味噌汁 あみ桜 もやし炒め 梅和え 牛乳</p> <p><631kcal 蛋白質22.5g 脂質18.2g 塩分2.7g></p>	<p>緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう</p> <p>ほうれんさんは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シウ酸などの酸成分を多く含んでいますので、さっとゆでてから流水にさらし、酸抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまと組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。</p>			
昼食	<p>きつねうどん 海老と豆腐のふんわり天 カリフラワーサラダ あんころ餅風デザート</p> <p><527kcal 蛋白質17.7g 脂質18.3g 塩分2.5g></p>	<p>スパゲティミートソース きのこのスープ くわいとひじきの肉団子 ココアムース</p> <p><632kcal 蛋白質25.7g 脂質29.6g 塩分2.2g></p>	<p>とり鶏ごぼうご飯 まいたけの清汁 和風炒り豆腐包み焼き セロリーとささ身のサラダ フルーツ和え</p> <p><484kcal 蛋白質21.7g 脂質6.7g 塩分1.8g></p>				
夕食	<p>むぎご飯 しいたけ汁 鶏肉の梅みそ焼き ゆばの煮物 あさりと青菜の和え物</p> <p><590kcal 蛋白質27.8g 脂質15.6g 塩分1.9g></p>	<p>むぎご飯 まいたけ舞茸と卵の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き いか大根 オクラのなめたけ和え</p> <p><555kcal 蛋白質32.5g 脂質12.4g 塩分2.8g></p>	<p>むぎご飯 大根と人参の味噌汁 ロールキャベツのトマトソース煮 ふきのフレーク煮 なめこのおろし和え</p> <p><411kcal 蛋白質14.4g 脂質2.3g 塩分2.4g></p>				
計	<p><1764kcal 蛋白質69.7g 脂質53.5g 塩分6.5g></p> <p><1772kcal 蛋白質80.5g 脂質55.7g 塩分6.9g></p> <p><1527kcal 蛋白質58.7g 脂質27.2g 塩分6.9g></p>						



«1/19朝は地産地消メニューです»

★一戸町 米、牛乳、麺つゆ、白菜

★岩手県産 わかめ、すき昆布





獻立一覽表



令和7年度
中山の園

【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

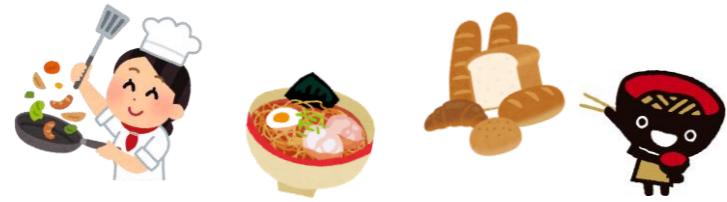


《1/24は地産地消メニューです》

★一戸町 米、雑穀、せんべい汁用せんべい、麺つゆ

★岩手県産 白菜、ネギ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)		
朝食	ご飯 ジャガイモと絹さやの味噌汁 青のりわかめ キャベツの土佐和え お浸し（ほうれん草） 牛乳 <567kcal 蛋白質19.8g 脂質11.8g 塩分2.5g>	ご飯 麺といんげんの味噌汁 厚焼玉子 せんまいの炒め煮 お浸し（白菜） 牛乳 <609kcal 蛋白質22.7g 脂質16.0g 塩分2.5g>	ご飯 さつま芋の味噌汁 煮豆 キャベツの炒め煮 春菊のお浸し 牛乳 <622kcal 蛋白質19.6g 脂質12.7g 塩分1.9g>	ご飯 蕎と高野豆腐の味噌汁 たらこ和風煮 すき昆布の煮物 山東菜のお浸し 牛乳 <607kcal 蛋白質19.6g 脂質10.2g 塩分2.0g>	助け合って作用するビタミン <p>ビタミンは、体の働きをサポートする栄養素です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEで、ビタミンEは、ビタミンA、ビタミンCと一緒に、お互いに働き合って、偏食を防ぎながら、一緒に栄養を吸収したりします。</p> <p>↓ ビタミンを多く含む食べ物 ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミンC：柚子やパプリカ、緑茶 ビタミンA：人参やブロッコリー、ほうれん草など ビタミンE：アーモンドなどナッツ類 <p>また、体の機能を高めるためには、腸内環境も大きく関わっています。大麦やきのこ、海藻、ごぼうなどの野菜類に多く含まれる食物繊維をとり腸内環境を良くすることで腸に溜まった不要なものを外に出せば、体の調子も良くなりますよね。</p>	
昼食	五目焼きそば 豆腐とかにかまの清汁 モロヘイヤのごま和え ヨーグルト和え <478kcal 蛋白質25.2g 脂質12.6g 塩分3.8g>	高級キャラメルクリームパン ルヴァン バターロール マーガリン ミネストローネ チキングラタン：手作り ミモザサラダ 飲む野菜と果実 <665kcal 蛋白質23.1g 脂質22.6g 塩分2.9g>	雑穀ご飯 白菜と人参の味噌汁 サバの塩焼き キャベツと鶏肉の梅サラダ おいしくせんい もも <540kcal 蛋白質26.8g 脂質16.9g 塩分2.0g>	雑穀ご飯 けんちん汁 錦糸卵の海老しんじょう しらたきのくるみ和え コーヒーゼリー（手作り） <564kcal 蛋白質17.6g 脂質14.4g 塩分2.2g>	<p>ビタミンCを多く含む食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン（赤・青・黄） パセリ 芽キャベツ ブロッコリー レモン ゆず いちご じゃがいも 柿 パセリ 青じそ 	
夕食	むぎご飯 小松菜と昆布の味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き かぶのコンソメ煮 南瓜サラダ <571kcal 蛋白質25.4g 脂質11.5g 塩分1.7g>	むぎご飯 めかぶ汁 お豆とかぼちゃのコロッケ きのこのカレー風味 玉葱のドレッシング和え <677kcal 蛋白質20.3g 脂質19.5g 塩分1.8g>	むぎご飯 モヤシと揚げの味噌汁 酢豚 帆立風味フライ もみ漬け <655kcal 蛋白質22.0g 脂質18.3g 塩分1.8g>	むぎご飯 絹さやの味噌汁 さわらの幽庵焼 ケチャップソテー ^{ながいも} 長芋の細切り ながいも ほそぎ <642kcal 蛋白質24.9g 脂質11.5g 塩分1.8g>	<p>ビタミンAを多く含む食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛レバー 豚レバー 鶏レバー うなぎ にんじん うなぎ パセリ 	
計	<1616kcal 蛋白質70.4g 脂質35.9g 塩分7.9g> <1951kcal 蛋白質66.1g 脂質58.1g 塩分7.2g> <1817kcal 蛋白質68.4g 脂質47.9g 塩分5.8g> <1813kcal 蛋白質62.1g 脂質36.1g 塩分6.0g>					



《1月下旬の地産地消食材》

★一戸町 そば、麺つゆ、しいたけ、ヨーグルト、生揚げ

★岩手県産 鶏肉、わかめ、豆麺、もやし

