

# 2025年1月献立表



村上給食株式会社

新年あけましておめでとうございます。  
 昨年は格別のご温情を賜り、厚く御礼申し上げます。  
 本年もお客様にお喜び頂けるお食事が提供できるよう  
 努力してまいりますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜りますよう  
 本年も宜しく願い申し上げます。  
 1月のおすすめは6日の味噌ポークカツで、  
 信州味噌仕込みのご飯が進む味わいです。

1日(水) 元日	2日(木) お休み	3日(金) お休み
-------------	--------------	--------------

6日(月) 味噌ポークカツ ひじきと大豆の煮物 大根の煮物 その他 熱量 296 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.7 g	7日(火) のり弁風 若竹煮 れんこんのカレー炒め その他 熱量 273 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.1 g 塩分 2.8 g	8日(水) おでん マカロニナポリタン 細切高野とほうれん草の胡麻和え その他 熱量 227 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.5 g 塩分 2.7 g	9日(木) ねぎ塩鶏カツ ハリハリサラダ コーンソテー その他 熱量 349 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	10日(金) ハンバーグオニオンソース 味噌金平 チンゲン菜のわさび和え その他 熱量 357 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.1 g 塩分 3.3 g
13日(月) 成人の日	14日(火) 大豆ミートチャプチェ 小松菜と麩の甘辛煮 大根とカニカマの煮物 その他 熱量 292 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.6 g 塩分 2.4 g	15日(水) アジフライのタルタルソースかけ チンゲン菜のわさび和え 切干大根煮 その他 熱量 294 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.3 g 塩分 2.7 g	16日(木) 豆腐ハンバーグ照焼きソース ピーマンのごま和え 大豆サラダ その他 熱量 346 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17 g 塩分 2.7 g	17日(金) 鶏肉の唐揚げ マカロニカレーソテー 菜の花の辛子和え その他 熱量 360 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.7 g 塩分 2.1 g
20日(月) コーンフライ・肉団子 ビーフン炒め チンゲン菜のごま和え その他 熱量 313 Kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g	21日(火) 煮込みハンバーグ ひじき生姜 いんげんのピーナッツ和え その他 熱量 295 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.9 g 塩分 3.0 g	22日(水) チキンカツ ごぼうのごまおかか和え 菜の花の辛子和え その他 熱量 350 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.2 g 塩分 1.7 g	23日(木) 大豆ミート焼肉・棒餃子 和風スパゲティー 切干大根とツナの煮物 その他 熱量 263 Kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.8 g 塩分 3.7 g	24日(金) エビカツのオーロラソース ほうれん草のごま和え もやしソテー その他 熱量 266 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.6 g 塩分 3.0 g
27日(月) つくね・かぼちゃ天ぷら 切干大根のコチュジャン和え オクラと揚げの煮物 その他 熱量 266 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g	28日(火) カニクリームコロッケ スパゲティーナポリタン れんこんの磯和え その他 熱量 263 Kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 9.6 g 塩分 2.4 g	29日(水) 大豆ミート麻婆豆腐 春雨と小松菜の中華胡麻和え ワカメとえのきの煮浸し その他 熱量 191 Kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.4 g 塩分 3.1 g	30日(木) ささみフライ 竹輪の炒め物 糸こんにゃくの金平 その他 熱量 258 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.1 g 塩分 2.6 g	31日(金) オムレツ・ハンバーグ いんげんのごま和え チンゲン菜の中華煮 その他 熱量 298 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.5 g 塩分 3.6 g



★土曜日はお任せ弁当となっております。