2026年1月度 献立表

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1512	56.4	48.8	7.6

		月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日	3日	4日
					ｴﾈﾙｷﾞｰ 1637 たんぱく質 71.4 脂質 37.7 食塩 8.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1528 たんぱく質 50.9 脂質 42 食塩 8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 たんぱく質 61.2 脂質 46.6 食塩 8.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1468 たんぱく質 51.1 脂質 44.7 食塩 6.1
朝食	基本食				ゆかりご飯 お雑煮 八幡巻 牛乳	ｲｴﾛｰﾛｰﾙ(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) ハムサラダ 牛乳	じゃこ粥 ミートボール 昆布佃煮 牛乳	茶粥 ネギオムレツ 漬物 牛乳
昼食	基本食				☆おせち料理☆ 赤飯 おせち すまし汁（とろろ・小松菜・ゆず）	ちらし寿司 ひろうすの肉みそあんかけ 赤だし（巻き麩、わかめ） フルーツ杏仁	ごはん 白身魚天　梅ｿｰｽ 白菜のさっぱり和え 味噌汁（玉葱・あげ） フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉のｹﾁｬｯﾌﾟｿﾃｰ マカロニサラダ じゃが芋のスープ フルーツ
間食昼	基本食				ミルクスイーツ（ピーチ）	羊羹	ｼｮｺﾗﾌﾟﾁｹｰｷ	コーヒーゼリー
夕食	基本食				ごはん 牛すき煮 青梗菜とコーンのソテー 味噌汁（キャベツ・人参）	ごはん 筑前煮 小松菜の煮びたし 味噌汁（白菜・玉ねぎ）	ごはん 鶏のゆず茶煮 ひじきとこんにゃくの炒め物 赤だし（豆腐、人参）	ごはん 鰺の蒲焼 蓮根の炒り煮 味噌汁（わかめ・さつま揚げ）
		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1456 たんぱく質 61.9 脂質 44.2 食塩 7.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1501 たんぱく質 51.4 脂質 49.7 食塩 6.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1501 たんぱく質 50.7 脂質 55.3 食塩 8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1543 たんぱく質 52.1 脂質 48.5 食塩 7.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1520 たんぱく質 53.7 脂質 50 食塩 7.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539 たんぱく質 55.5 脂質 53.8 食塩 9.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1425 たんぱく質 60.5 脂質 40.3 食塩 7
朝食	基本食	ゆかり粥 グリンピース棒天 昆布佃煮 牛乳	イエローロール/北海道ミルクパン 和風スパゲティ 牛乳	わかめ粥 肉団子の和風煮 漬物 牛乳	中華粥 ベーコン炒り豆腐 漬物 牛乳	ｲｴﾛｰﾛｰﾙ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) フィッシュソーセージ 牛乳	かぼちゃ粥 明太スクランブルエッグ 漬物 牛乳	茶粥 ウインナー 昆布佃煮 牛乳
昼食	基本食	ごはん 鶏の南部焼き 南瓜生姜煮 味噌汁（法蓮草・玉葱） フルーツ杏仁	ごはん 鰆の揚げ浸し ごぼうと竹輪の炒め物 赤だし（巻き麩、わかめ） ブルーベリーヨーグルト	七草ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁（えのき・とろろ） フルーツ	ごはん 赤魚のみりん焼き 茄子のおろし煮 味噌汁（豆腐・玉葱） フルーツヨーグルト	ごはん 豚の生姜焼き 里芋のうま煮 法蓮草と人参の和え物 味噌汁（おつゆ麩・人参） フルーツ杏仁	あられ天うどん 豆腐のうまとろ煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	ごはん カレイの照り煮 ひじきのきんぴら 味噌汁（あげ・ねぎ） フルーツ
間食昼	基本食	チョコババロア	どら焼き	ココアムース	手作りいちごケーキ	手作りブラマンジェ	バームクーヘン	☆鏡開き☆ おしるこ
夕食	基本食	ごはん ほっけの煮付け 豆腐チャンプルー すまし汁（花麩、オクラ）	ごはん 牛肉と卵の炒め物 ふろふき大根 すまし汁（玉葱、椎茸）	ごはん 豚肉のオニオンソースがけ かぶのうま煮 味噌汁（わかめ・人参）	ごはん きのこソースハンバーグ さつま芋のバターソテー コンソメスープ（ｶﾘﾌﾗﾜ・人参）	ごはん 鰆のレモン醤油焼き 金平れんこん 味噌汁（白菜・ちくわ）	ごはん バーベキューチキン じゃが芋のソテー 味噌汁（とろろ・人参）	ごはん 豚肉のピリ辛あんかけ 竹輪の磯部揚げ 味噌汁（おつゆ麩・わかめ）
		12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1528 たんぱく質 61.4 脂質 46.8 食塩 8.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1504 たんぱく質 59.2 脂質 53.7 食塩 7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1477 たんぱく質 57 脂質 42 食塩 8.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 たんぱく質 57.1 脂質 50.8 食塩 6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572 たんぱく質 51 脂質 53 食塩 7.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1484 たんぱく質 57.5 脂質 47.5 食塩 7.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490 たんぱく質 49.9 脂質 53.7 食塩 8.2
朝食	基本食	じゃこ粥 麩の玉子とじ 漬物 牛乳	イエローロール/ショコラロール 野菜のトマト煮 牛乳	わかめ粥 五目大豆煮 漬物 牛乳	かぼちゃ粥 スクランブルエッグ 漬物 牛乳	ｲｴﾛｰﾛｰﾙ（苺） ナゲット 漬物 牛乳	ゆかり粥 たこボール 漬物 牛乳	茶粥 豆腐ハンバーグ 漬物 牛乳
昼食	基本食	ごはん 白身魚の葱ソース 麻婆豆腐 中華スープ（青梗菜、にんじん） フルーツヨーグルト	肉みそ丼 ポテトサラダ すまし汁（白菜、人参） フルーツ	ごはん 酢鶏 青梗菜のおかか和え 中華スープ（椎茸、ﾍﾞｰｺﾝ） あんずヨーグルト	ごはん 牛肉の辛子醤油焼き じゃが芋の煮付け 小松菜韓国和え 赤だし（豆腐、青ネギ） フルーツ杏仁	炊込炒飯 白身魚青のりフライ 中華スープ（たまねぎ、人参） フルーツ	ごはん ブリのまろやか醤油焼き 法蓮草の白和え すまし汁（とろろ・青葱） フルーツ	ごはん スパニッシュオムレツ いんげんツナ炒め ミニ豚汁 フルーツヨーグルト
間食昼	基本食	パウンドケーキ	ミルクスイーツ（いちご）	やわらかクリーム大福	パンナコッタ	手作り蒸しパン	カステラ	手作りピーチケーキ
夕食	基本食	ごはん 鶏の山賊焼き さつま芋の田舎煮 味噌汁（もやし・さつま揚げ）	ごはん 鰆の塩焼き 納豆和え（ほうれんそう） 味噌汁（えのき・あげ）	ごはん たらの煮付け かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ・青ネギ)	ごはん 鯖の味噌煮 卯の花 すまし汁（おつゆ麩・とろろ）	ごはん 豚肉のみぞれ煮 もやしの炒め物 味噌汁（じゃが芋・青ネギ）	ごはん 鶏のごま照り焼き ごぼうの炒め物 味噌汁（わかめ・人参）	ごはん 赤魚の塩焼き 茄子のソテー 味噌汁（大根・さつま揚げ）
		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1480 たんぱく質 62.2 脂質 45.8 食塩 7.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535 たんぱく質 54.5 脂質 55.3 食塩 6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517 たんぱく質 60.5 脂質 51.2 食塩 7.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1451 たんぱく質 46.5 脂質 47.4 食塩 8.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631 たんぱく質 56 脂質 59.3 食塩 6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466 たんぱく質 64.1 脂質 44.4 食塩 7.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 たんぱく質 52 脂質 54.4 食塩 7.3
朝食	基本食	わかめ粥 和風炒り卵 漬物 牛乳	イエローロール/カスタードロール キャベツとウインナーのソテー 牛乳	中華粥 カニカマ炒り豆腐 漬物 牛乳	かぼちゃ粥 お魚だんご 漬物 牛乳	B　ｲｴﾛｰﾛｰﾙ(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) ナポリタン 牛乳	ゆかり粥 高野の玉子とじ 昆布佃煮 牛乳	茶粥 ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ炒め 漬物 牛乳
昼食	基本食	ごはん 鮭の揚げ浸し 焼きビーフン オクラのわさび和え 味噌汁（大根・あげ） フルーツ杏仁	ごはん たらの照り焼き じゃが芋の土佐煮 味噌汁（巻麩・わかめ） フルーツ	ごはん 豚肉白菜鍋風煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁（わかめ・人参） フルーツ杏仁	チキンカレー シーザーサラダ フルーツ	ごはん メンチカツ 青梗菜の和え物 赤だし（あげ、豆腐） フルーツ	ごはん 鶏肉のケチャップ玉葱ソース ひじきの煮物 味噌汁（大根・青ネギ） いちごヨーグルト	ごはん 鯖の若狭焼き 里芋の炒り煮 味噌汁（わかめ・さつま揚げ） フルーツ杏仁
間食昼	基本食	ふかし芋	レアチーズケーキ	手作りパインケーキ	プチシュークリーム	プリン	あんドーナツ	手作りマスカットゼリー
夕食	基本食	ごはん 豚の南部焼き ごぼうの旨煮 味噌汁（えのき・さつま揚げ）	ごはん 鶏の香草パン粉焼き 法蓮草のごま和え 味噌汁（もやし・玉ねぎ）	ごはん カレイのムニエル　明太マヨソース 海老ともやしのナムル コンソメスープ（青梗菜・玉葱）	ごはん 牛のタレ炒め 蒸し焼売 味噌汁（もやし・わかめ）	☆お魚の日☆ ごはん お造り 茄子のおろし煮 すまし汁（巻麩、玉ねぎ）	ごはん ほっけの竜田焼き 小松菜の和え物 すまし汁（おつゆ麩・とろろ）	ごはん 豚肉の和風ソテー 大根サラダ すまし汁（小松菜、花麩）

2026年1月度 献立表

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1512	56.4	48.8	7.6

		月				火				水				木				金				土				日			
		26日				27日				28日				29日				30日				31日							
		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩				
		1512	49.9	49.8	7.6	1514	51.8	55.3	7.1	1465	60.5	41.7	7.8	1519	56.7	49.9	6.6	1520	59.2	48.1	7.3	1516	60	49.9	8.4				
朝食	基本食	ゆかり粥 ひろうすの野菜あんかけ 漬物 牛乳				イエローロール/練乳いちごパン ジャーマンポテト 牛乳				わかめ粥 キャベツと卵のソテー 漬物 牛乳				かぼちゃ粥 お豆の玉子とじ 漬物 牛乳				ｲｴﾛｰﾛｰﾙ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) マカロニマヨネーズソテー 牛乳				じゃこ粥 手作りだし巻き卵 昆布佃煮 牛乳							
昼食	基本食	ハヤシライス いんげんとハムのサラダ フルーツヨーグルト				ごはん 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の炒め煮 ひじきとえだまめのサラダ 味噌汁（わかめ・おつゆ麩） フルーツ				ごはん 鮭のけんちんあんかけ 法蓮草の磯香和え 味噌汁(もやし・青ネギ) フルーツ杏仁				ごはん つくね団子のおろしのっけ 蓮根とちくわの甘辛ごまおかか炒め すまし汁（白菜、椎茸） フルーツ				牛丼 白菜のさっぱり和え 味噌汁（巻き麩・青ネギ） フルーツ				ごはん タラのたらマヨ焼き キャベツのマリネ コンソメスープ（カリフラワー、オクラ） マーマレードヨーグルト							
間食昼	基本食	今川焼				ﾌﾟﾁｶｯﾌﾟｹｰｷ				ういろう				グレープゼリー				リッチチーズケーキ				手作りブルーベリーケーキ							
夕食	基本食	ごはん ミートオムレツ キャベツのソテー 味噌汁（さつま揚げ・玉ねぎ）				ごはん ほきの青のり天ぷら 切干大根の煮物 すまし汁（えのき、オクラ）				ごはん 鶏肉のカレー焼き カリフラワーの胡麻サラダ コーンポタージュ				ごはん ぶりの塩麹焼き 里芋の揚げ出し 味噌汁（わかめ・あげ）				ごはん 鯵の生姜煮 青梗菜のオイスター炒め 味噌汁（キャベツ・花麩）				ごはん 和風チキンステーキ 菜の花のお浸し すまし汁（白菜、人参）							