# 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 | 406 | 18.3 | 20.7 | 3.3 |

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1日 | 2日 | 3日 | |
| 昼食 | 基本食 | | | | | | | |
| | | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>350 16.6 21.9 2.2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>588 27.8 38.2 2.4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>461 15.3 12.1 4.7 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>428 21 27.1 2.1 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>326 17.6 13.2 3.7 | | |
| 昼食 | 基本食 | トンテキ<br>和風スパゲティ<br>いんげんの胡麻和え | 鶏の唐揚げ<br>小松菜の煮びたし<br>ごぼうサラダ | きつねうどん<br>ベーコン炒り豆腐<br>若布と玉ねぎの酢の物 | シーフードフライ<br>金平れんこん<br>法蓮草と人参の和え物 | 木の葉丼<br>じゃが芋のソテー<br>ブロッコリーの胡麻和え | | |
| | | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | |
| | | | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>493 13.7 29 3.9 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>399 27.7 22.3 2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>441 20.1 29.9 2.4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>366 16.5 8.8 6.3 | | |
| 昼食 | 基本食 | | ハヤシライス<br>ハムカツ<br>かぼちゃサラダ | 鶏の照り焼き<br>じゃが芋の煮付け<br>小松菜韓国和え | 豚カツ<br>もやしの炒め物<br>白菜柚子和え | 醤油ラーメン<br>ごぼうの炒め物<br>しろ菜のお浸し | | |
| | | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | |
| | | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>382 26.2 21.3 2.2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>386 23.6 19.9 3.3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>374 16.5 18.8 3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>364 18.1 10.5 4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>340 9.3 19.7 3.2 | | |
| 昼食 | 基本食 | おでん<br>豚串カツ<br>法蓮草のごま和え | 豚丼<br>カニカマ炒り豆腐<br>キャベツのゆかり和え | ミックスフライ<br>ビーフン炒め<br>ささみとわかめの酢の物 | とろろそば<br>茄子のおろし煮<br>青梗菜の和え物 | 炊込炒飯<br>揚げ餃子<br>春雨サラダ | | |
| | | 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<br>440 10.2 11.2 4.5 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>300 15.5 17.2 2.9 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>538 15.8 33.2 4.8 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>399 17.4 21.1 2.7 | ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩<br>338 19.3 18.6 3 | | |
| 昼食 | 基本食 | かき揚げうどん<br>切干大根の煮物<br>ひじきとえだまめのサラダ | 和風おろしハンバーグ<br>キャベツと卵のソテー<br>法蓮草の磯香和え | カレーライス<br>イカキャベツカツ<br>小松菜のお浸し | 白身魚の揚げ煮<br>青梗菜のオイスター炒め<br>シェルマカロニサラダ | ポークチャップ<br>豆腐のカニ風味あん<br>菜の花のお浸し | | |