

2026年1月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食				ごはん おせち盛り合わせ 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 鶏柚子風味グリル 味噌汁 漬物
				357kcal	350kcal	332kcal
				赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラーのコマドレサラダ 雑煮	うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁 白菜の浅漬け
昼食				690kcal	542kcal	502kcal
				ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮物 プロッキーの塩ポン和え 味噌汁	ごはん 牛のすき煮 イカ煮紗焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	ごはん ハンバーグ野菜ソース しろなどツナのソテー 味噌汁 杏仁豆腐マンゴーソース
				501kcal	597kcal	580kcal
夕食	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
	パン ほうれん草オムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん きせい豆腐 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	春の摘み草粥 お魚厚揚げの煮物 味噌汁 梅干し	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物
	311kcal	310kcal	318kcal	267kcal	361kcal	311kcal
昼食	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 蓮根金平 コールスローサラダ 味噌汁	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん ほうれん草の炒め煮 ボテトサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 えびシュマイ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん プレーンコロッケとオムレツ 大豆煮 キャベツのリコトドレサラダ ポタージュ	ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつま芋サラダ 清汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ
	606kcal	618kcal	577kcal	722kcal	542kcal	642kcal
	ごはん 鰯の魚田 金時豆煮 清汁 高菜炒め	ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 銀ひらすのグリル キャベツの炒め物 ひじきの和風マヨサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしの炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 奴豆腐 大根の和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん アボカドの煮付け 大根と豚の炒め物 カリフラーのバジルドレサラダ 味噌汁
夕食	453kcal	479kcal	539kcal	478kcal	483kcal	472kcal
	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	パン ハムチーズピカタ 青梗菜と鶏のスープ フルーツ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 梅干し	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物
昼食	372kcal	353kcal	321kcal	306kcal	311kcal	374kcal
	ごはん 鰯の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 ミルク寒天杏ソースかけ	ポークカレー 漬物 カニクリームコロッケ うまい菜のおからサラダ フルーツ	ごはん 鶏の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁 フルーツ	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁	赤飯 刺身 茶碗蒸し 大豆煮 赤だし	ごはん お好み焼き 金平牛蒡 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁
	548kcal	699kcal	641kcal	533kcal	516kcal	677kcal
夕食	ごはん 蒸し鶏梅ソース 高野のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鰯の柚庵焼き 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏のとろみ炒め もやしのゴマドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のからあげ うまい菜の炒め煮 ヨーグルトはちみつソースかけ 味噌汁	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 大根の塩だしどろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え 味噌汁
	504kcal	482kcal	502kcal	566kcal	602kcal	576kcal
	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
朝食	パン 鶏つみれの煮物 豆乳スープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 梅干し
	361kcal	390kcal	400kcal	339kcal	332kcal	325kcal
	ごはん ホキのグリル 南瓜の含め煮 プロッキーのパンバントレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 卯の花 春雨のドレ和え 味噌汁	鮭いくら丼 ひじきの炒め煮 青梗菜の和え物 味噌汁	ごはん 味噌おでん(愛知県郷土) 白菜の塩だしどろみ炒め 高菜漬け	チキンカレー 漬物 コーンクリームコロッケ プロッキーの白ごま和え フルーツ	ごはん 海鮮ちゃんぽん 絹揚げのそぼろ煮 青梗菜のパンバントレサラダ ふかじしやが キャベツのマリネ 味噌汁
昼食	454kcal	550kcal	461kcal	577kcal	693kcal	482kcal
	ごはん 肉じゃが キャベツとあさりの炒め物 奴豆腐 味噌汁	ごはん 鰯の山椒煮 もやしの炒め物 ボテトサラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 三色稻荷の煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け	ごはん 牛皿 イカ煮紗焼き ほうれん草のタラコマヨサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜の炒め物 カリフラーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 筍とふきの炒り煮 玉子豆腐 味噌汁
	566kcal	515kcal	526kcal	531kcal	525kcal	571kcal
夕食	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	パン 千草焼き コンソメスープ フルーツ	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物
	329kcal	322kcal	318kcal	345kcal	347kcal	341kcal
昼食	ごはん 鶏の塩焼き 蓮根と竹輪の煮物 奴豆腐味噌だれ 清汁	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツの炒め物 プロッキーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏油淋ソース ごぼうの炒り煮 南瓜とみかんのサラダ 味噌汁	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん チーズメンチカツ ひじきの煮物 スパゲッティサラダ コンソメスープ	ごはん 鰯の香味焼き 高野のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁
	471kcal	543kcal	530kcal	648kcal	676kcal	563kcal
	566kcal	525kcal	573kcal	582kcal	439kcal	581kcal
夕食	ごはん 白身魚のからあげ 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁	ごはん 豆乳鍋風 大根と小エビの炒め物 もずく酢	ごはん 鯖の西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 隠元と竹輪の和え物 清汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 ごま豆腐 赤だし	ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根なめ茸かけ キャベツの大葉ドレサラダ 豚汁	ごはん クリームシチュー しろなどツナのソテー フルーツ
	525kcal	573kcal	582kcal	439kcal	581kcal	594kcal