



\* 献立表 \*



常食(A)

	令和07年12月28日(日)	令和07年12月29日(月)	令和07年12月30日(火)	令和07年12月31日(水)	令和08年01月01日(木)	令和08年01月02日(金)	令和08年01月03日(土)
朝	米飯 味噌汁(えのき茸・キャベツ) 卵とじ コンソメ煮 ポン酢和え のり佃煮 みかん缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 納豆 青梗菜のソテー なすのおかか和え みかん缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ チーズサラダ ジャム ショア	米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ハンバーグ ツナ炒め いんげんの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 雑煮 おせち盛り合わせ きんぴらごぼう 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・みつば) おせち盛り合わせ 旨煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) おせち盛り合わせ 白和え ジョア
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・長葱) ホキの西京焼き風 小松菜の炒め物 白菜の和え物 洋梨缶	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) 赤魚のおろし煮 胡麻和え 煮物 しそ昆布佃煮	米飯 コンソメスープ(長葱・ほうれん草) ミートローフ 野菜ソテー いんげんの和え物 黄桃缶	とろろうどん ミニおにぎり なすの味噌炒め オレンジ	ちらし寿司 清し汁(花麩・長葱) 炊き合わせ 二色お浸し みかん	いなり寿司・のり巻き 清し汁(生麩・長葱) なめ茸和え キウイフルーツ	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) 赤魚の粕漬け焼き 筍の金平 オクラゆば和え マンゴー
15時	ピーチゼリー	どら焼き	しつとり蒸しパンケーキ(いちご)	上用饅頭(赤)	練り切り	紅白ゼリー	干支饅頭
夕	ゆかりごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) おでん ほうれん草のソテー ドレッシング和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) 鶏肉の葱味噌焼き 焼きビーフン 青菜ののり和え 胡瓜漬	米飯 味噌汁(絹厚・えのき茸) さばの漬け焼き 筑前煮 大根金平 冷奴 高菜漬	赤飯 年越しそば 筑前煮 伊達巻・華茶巾・マリネ 大根なます・白和え・きんとん 二色しんじょう・漬物 黒豆	米飯 清し汁(はんぺん・長葱) 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 長芋のゆかり和え 松前漬け	米飯 清し汁(とろろ昆布・大根の葉) さわらの柚庵焼き ふろふき大根 ピーナッツ和え 桜だいこん	米飯 清し汁(高野豆腐・わかめ) 松風焼き 茶碗蒸し 浅漬け しば漬
	エネルギー	1379kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー
	蛋白質	51.1g	蛋白質	64.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質
	食塩相当	11.1g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.7g	食塩相当





## \* 献立表 \*

常食(A)

令和08年01月04日(日)		令和08年01月05日(月)		令和08年01月06日(火)		令和08年01月07日(水)		令和08年01月08日(木)		令和08年01月09日(金)		令和08年01月10日(土)	
<b>朝</b>	米飯 味噌汁(さつま芋・長葱) カニ焼壳 青菜の炒め物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根の葉) 納豆 チンゲン菜の炒め物 白菜の沢庵和え 胡瓜漬(赤) ヨーグルト	パン コンソメスープ(玉葱・コーン) スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジャム ジョア	七草粥 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) がんもの煮物 キャベツの炒め煮 小松菜の玉葱和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) オムレツ れんこんの炒め煮 ほうれん草のお浸し 赤しその実 野菜ジュース	米飯 味噌汁(小松菜・椎茸) おくら納豆 茄子の炒り煮 おろし酢和え 高菜漬け ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) チキンナゲット しらす炒め 白菜のもろみ味噌和え 千切り沢庵 ジョア						
<b>昼</b>	米飯 味噌汁(白菜・あさり) 鶏肉の薑味ソースがけ ぜんまいの炒め煮 なすの生姜和え オレンジ	米飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 大豆とひじきの煮物 からし和え りんご缶	★日本から揚げ紀行★ 米飯 味噌汁(白菜・えのき茸) すだち唐揚げ 南瓜の煮物 青菜のナムル 白花豆	にゅうめん ミニおにぎり さつま芋のミルク煮 白桃缶	米飯 味噌汁(大根・大根葉) フライ盛り合わせ なすの生姜醤油 青梗菜のポン酢和え パイン缶	カレーライス コンソメスープ(白菜・貝割れ大根) コールスローサラダ 福神漬 バナナ	米飯 清し汁(うず巻き麩・絹さや) 豚肉のごま味噌炒め 大根の煮物 小松菜のお浸し 洋梨缶						
15時	ぶどうゼリー	バウムクーヘン	チョコムース	かすてら饅頭(ごま)	キャラメルケーキ	抹茶ゼリー	芋ようかん						
<b>夕</b>	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) あじフライ 大根のコンソメ煮 ドレッシング和え うずら豆	米飯 味噌汁(キャベツ、しめじ) チキンカツ 高野豆腐のごま風味炒め お浸し 青しその実	米飯 清し汁(おつゆ麩・長葱) たらのみそマヨ焼き もやしの中華炒め おかか和え つぼ漬	米飯 味噌汁(高野豆腐・大根葉) 鶏肉の山椒焼き いんげんソテー 大根のゆず和え しば漬け	米飯 清し汁(花麩・貝割れ大根) さばの塩焼き 白菜の肉味噌炒め 酢みそ和え 茶福豆	米飯 味噌汁(さつま芋・しめじ) 白身魚のきのこ蒸し ひじきの煮物 いんげんマヨ和え 胡瓜漬	たぬきうどん ミニおにぎり ミートボール ゆず醤油和え						
エネルギー	1601kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1700kcal	エネルギー	1715kcal	エネルギー	1478kcal
蛋白質	53.6g	蛋白質	63.4g	蛋白質	56.5g	蛋白質	51.8g	蛋白質	56.6g	蛋白質	53.4g	蛋白質	48.4g
食塩相当	8.3g	食塩相当	10g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.6g	食塩相当	9.3g	食塩相当	8.4g





## \* 献立表 \*

常食(A)

	令和08年01月11日(日)	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)							
朝	米飯 味噌汁(白菜・ごぼう) つみれの煮物 小松菜のソテー <sup>1</sup> もやしの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのツナ和え つぼ漬 牛乳	パン 青菜のスープ(チンゲン菜・人参) ボイルウインナー コールスローサラダ ジャム ショア	米飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ) 卵豆腐 切干大根の炒め煮 白菜のゆかり和え 昆布佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ワカメ・えのき茸) 豆腐の煮物 土佐炒め ピーナッツ和え 千切沢庵 野菜ジュース	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) うめ納豆 野菜炒め ちくわの和え物 胡瓜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(大根・なめこ) 和風炒り卵 人参の金平 しらす和え 桜だいこん ヨーグルト							
昼	米飯 中華スープ(わかめ・長葱・白胡麻) 麻婆豆腐 肉焼壳 春雨の和え物 白桃缶	米飯 味噌汁(えのき茸、大根) 赤魚のおろしポン酢かけ じやがいものバター醤油 からし和え しば漬	米飯 味噌汁(麸・長葱) チキン南蛮 カリフラワーソテー <sup>1</sup> ごま和え パイン缶	あんかけ焼きそば 卵スープ(卵・長葱) ミニおにぎり 小松菜の和え物 バナナ	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ フルーツカクテル	旅するランチ～関西めぐり～ かやく御飯(大阪) 飛鳥鍋(奈良) 春菊の海苔風味和え(京都) うずら豆 和風きなこプリン	米飯 清し汁(とろろ昆布・絹さや) 魚の蒲焼き風 ガーリックソテー <sup>1</sup> 酢みそ和え りんご缶							
15時	おしるこ	杏仁ムース	梅ようかん	どら焼き(カスター)	コーヒーゼリー	チョコレート饅頭	ロールケーキ							
夕	米飯 清し汁(とろろ昆布・大根の葉) たらの味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのゴマドレ和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) ブルコギ風 煮物 青菜のドレ和え 白花豆	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) ホキの煮付け ほうれん草のソテー <sup>1</sup> 青菜の生姜醤油 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(麸・大根葉) 鶏肉の梅肉焼き 温野菜のサラダ もやしの中華和え たいみそ	米飯 清し汁(はんぺん・長葱) さばの味噌煮 茄子の炒め物 オクラの和え物 高菜漬物	米飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) たらのマスタード焼き 大根のかにかまあん 白菜のごま和え 赤しその実	なめこおろしそば ミニおにぎり 南瓜の天ぷら チンゲン菜の辛子和え							
	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1677kcal	エネルギー	1357kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1684kcal	エネルギー	1498kcal
	蛋白質	59.7g	蛋白質	66.8g	蛋白質	47.6g	蛋白質	53.8g	蛋白質	51.4g	蛋白質	71.4g	蛋白質	50.2g
	食塩相当	9.4g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.1g	食塩相当	9.9g	食塩相当	9.2g	食塩相当	9.4g	食塩相当	7.7g

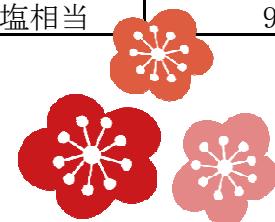




**\* 献立表 \***

常食(A)

令和08年01月18日(日)		令和08年01月19日(月)		令和08年01月20日(火)		令和08年01月21日(水)		令和08年01月22日(木)		令和08年01月23日(金)		令和08年01月24日(土)	
<b>朝</b>	米飯 味噌汁(法連草・麩) 高野豆腐の煮物 もやし炒め 白菜のゆず和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) 納豆 肉焼壳 キャベツの青じそ和え フルーツカクテル 野菜ジュース	パン コンソメスープ(大根・コーン) オムレツ ブロッコリーごまドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・長葱) ミートボール チンゲン菜のソテー <sup>1</sup> 白菜の和え物 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 高野たまご巻き キャベツの炒め煮 からし和え 赤しその実 ジョア	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) おろし納豆 チンゲン菜のソテー <sup>1</sup> インゲンのごま和え 千切沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(法連草・油揚げ) がんもの煮物 レンコン炒め 小松菜の和え物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト						
<b>昼</b>	米飯 味噌汁(卵・大根葉) トリテキ マカロニサラダ 青菜のドレッシング和え 白桃缶	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) 鶏のねぎ塩麹焼き ツナ炒め煮 白菜の和え物 桜だいこん	米飯 中華スープ(わかめ・白胡麻) 肉団子の甘酢 春巻き 春雨サラダ オレンジ	味噌ラーメン ミニおにぎり カニ焼壳 ゆず醤油和え バナナ	米飯 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 白身魚の香味焼き かんぴょうの煮物 カリフラワーサラダ フルーツカクテル	カレーライス わかめスープ(わかめ・長葱) 温野菜サラダ 福神漬 黄桃缶	米飯 味噌汁(白菜・麩) 白身魚フライ 大根の昆布煮 もやしのポン酢和え パイン缶						
15時	ヨーグルト風ムース	あんまん	和のパンケーキ(きなこ)	ゼリー	黒糖饅頭	きみしぐれ	プリンムース						
<b>夕</b>	米飯 味噌汁(チンゲン菜・椎茸) ホキの煮つけ がんもの含め煮 おろし酢和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・もやし) あぶ玉 さつまいものごま煮 ゆかり和え 白花豆	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき茸) 赤魚の漬け焼き なすの薬味さっぱりソース 梅おかか和え 胡瓜漬け	米飯 味噌汁(卵・油揚げ) さばの塩焼き れんこん味噌炒め オクラの昆布和え しば漬け	菜飯ご飯 味噌汁(油揚げ・長葱) 豆腐ステーキの肉味噌がけ 大根のかにかまあん 小松菜のドレ和え 高菜漬物	米飯 卵スープ(卵・長葱) ハンバーグ ほうれん草バターソテー <sup>1</sup> 豆のごまドレ和え きやらぶき	スペゲティナポリタン 野菜スープ(しろ菜・コーン) ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ						
エネルギー	1449kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1615kcal
蛋白質	57.3g	蛋白質	58.2g	蛋白質	49g	蛋白質	58.8g	蛋白質	62.7g	蛋白質	57.9g	蛋白質	51.5g
食塩相当	8.7g	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.8g	食塩相当	11.2g	食塩相当	9.3g	食塩相当	9.3g	食塩相当	9.1g





## \* 献立表 \*

常食(A)

	令和08年01月25日(日)	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31日(土)							
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき茸) 卵とじ いんげんの炒め煮 もやしの中華和え 胡瓜漬(赤) 野菜ジュース	米飯 味噌汁(大根・わかめ) 納豆 そぼろ煮 小松菜の中華和え 桜大根 牛乳	パン コーンクリーム(豆乳) スクランブルエッグ 枝豆コーン ジャム ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根葉) えびしんじょうの煮物 じやがいものバター醤油 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・絹さや) だし巻き卵 カリフラワーソテー ほうれん草のおかか和え 梅干し 野菜ジュース	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき茸) めかぶ納豆 もやし炒め マカロニサラダ 洋梨缶 ジョア	米飯 味噌汁(小松菜・大根) ミートボール ツナ炒め ドレッシング和え 赤しその実 ヨーグルト							
昼	米飯 味噌汁(高野豆腐・長葱) たらの山椒焼き 野菜炒め お浸し 白桃缶	米飯 コンソメスープ(しめじ・玉葱) 鶏肉の梅肉焼き なすの甘辛炒め カリフラワーピクルス 洋梨缶	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) ほっけの塩焼き 煮物 ブロッコリーのサラダ オレンジ	かき揚げうどん ミニおにぎり じやが芋の味噌煮 バナナ	米飯 味噌汁(とろろ・貝割大根) ぶりの照り焼き きのこのバター醤油 大根のゆず和え りんご缶	みそ鶏丼 味噌汁(いんげん・油揚げ) かぼちゃの煮物 マヨ和え 胡瓜漬	米飯 清し汁(はんぺん・貝割大根) 赤魚の葱味噌焼き ひじきの五目煮 白菜のり和え フルーツカクテル							
15時	ドームケーキ(こしあん)	ピザまん	ソフトクレープ(いちご)	マドレーヌ	羊羹	パインゼリー	ロールケーキ(ショコラ)							
夕	米飯 味噌汁(麸・絹さや) 肉じゃが なすの揚げ浸し 青菜とささみの和え物 青しその実	米飯 味噌汁(豆腐・椎茸) ホキの煮付け マカロニサラダ 白菜のゆず和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜・貝割大根) 鶏肉の照り焼き 大根金平 冷奴 野沢菜漬	米飯 味噌汁(卵・葱) 鯖の漬け焼き ふきの炒め煮 からし和え うずら豆	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 豚肉の玉葱炒め かぶのかにかまあん ごまドレ和え もろみみそ	米飯 スープ(豆腐・わかめ) 鶏のハニーマスタードソース ほうれん草バターソテー コールスローサラダ 高菜漬け	きつねそば ミニおにぎり 田楽 もやしの梅おかか和え							
	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1517kcal 52.2g 10.2g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1620kcal 67.4g 9.7g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1527kcal 61.3g 8g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1505kcal 51.1g 7.9g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1586kcal 51.8g 9.4g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1649kcal 61.5g 8.9g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1362kcal 53.6g 8.2g

