

* 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		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(えのき茸・キャベツ)		味噌汁(大根・なめこ)		パンプキンスープ(豆乳)		味噌汁(じゃが芋・ワカメ)		雑煮		味噌汁(豆腐・みつば)		味噌汁(白菜・椎茸)	
	卵とじ		納豆		オムレツ		ハンバーグ		おせち盛り合わせ		おせち盛り合わせ		おせち盛り合わせ	
	コンソメ煮		青梗菜のソテー		チーズサラダ		ツナ炒め		きんぴらごぼう		旨煮		白和え	
	ポン酢和え		なすのおかか和え		ジャム		いんげんの和え物		牛乳		野菜ジュース		ジョア	
	のり佃煮		みかん缶		ジョア		ふりかけ							
	ヨーグルト		牛乳				ヨーグルト							
昼	米飯		米飯		米飯		とろろうどん		ちらし寿司		いなり寿司・のり巻き		米飯	
	味噌汁(とろろ昆布・長葱)		味噌汁(里芋・油揚げ)		コンソメスープ(長葱・ほうれん草)		ミニおにぎり		清し汁(花麩・長葱)		清し汁(生麩・長葱)		味噌汁(さつま芋・絹さや)	
	ホキの西京焼き風		赤魚のおろし煮		ミートローフ		なすの味噌炒め		炊き合わせ		なめ茸和え		赤魚の粕漬け焼き	
	小松菜の炒め物		胡麻和え		野菜ソテー		オレンジ		二色お浸し		キウイフルーツ		筍の金平	
	白菜の和え物		煮物		いんげんの和え物				みかん				オクラゆば和え	
	洋梨缶		しそ昆布佃煮		黄桃缶								マンゴー	
15時	ピーチゼリー		どら焼き		しっ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		米飯		米飯		赤飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(玉葱・わかめ)		味噌汁(豆腐・大根菜)		味噌汁(絹厚・えのき茸)		年越しそば		清し汁(はんぺん・長葱)		清し汁(とろろ昆布・大根の葉)		清し汁(高野豆腐・わかめ)	
	おでん		鶏肉の葱味噌焼き		さばの漬け焼き		筑前煮		天ぷら盛り合わせ		さわらの柚庵焼き		松風焼き	
	ほうれん草のソテー		焼きビーフン		大根金平		伊達巻・華茶巾・マリネ		天つゆ		ふろふき大根		茶碗蒸し	
	ドレッシング和え		青菜ののり和え		冷奴		大根なます・白和え・きんとん		長芋のゆかり和え		ピーナッツ和え		浅漬け	
	しば漬		胡瓜漬		高菜漬		二色しんじょう・漬物		松前漬		桜だいこん		しば漬	
							黒豆							
エネルギー	1379kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1561kcal	
蛋白質	51.1g	蛋白質	64.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	50.8g	蛋白質	55.6g	蛋白質	55g	蛋白質	67.9g	
食塩相当	11.1g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.4g	食塩相当	9.2g	食塩相当	8.9g	





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

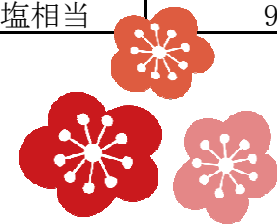




* 献立表 *

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

