

朝霧の園 常食 献立だより 2026年1月

1月

				パン献立	麺献立	ユニット炊飯	厨房炊飯	
日付	月	火	水	木	金	土	日	
期			<ul style="list-style-type: none">柚子生酢いはぎゅうの煮物はうれん草の和え物紅白丼丼さけの南部焼き	 <p>1月7日(水)朝食 春の摘み草粥 七日正月</p>	<p>ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p>	<p>ごはん 磯巻き卵 干枝漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)</p>	<p>ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)</p>	<p>みかんジャムパン ほうれん草オムレツ もしやしの大葉レサダ 特製ミルクコーヒー</p>
暦			<ul style="list-style-type: none">有頭海老の旨煮令和モークはなて煮鮭の子春島野の煮物伊達巻き絵馬唐丼	 <p>七日正月は1月7日に行われる事で、この日に食べるお粥は、正月料理で慣れた胃を休め、一年の無病息災を願う意味があります。新しい年の健康を祈る日本の伝統的な風習です。春の摘み草粥は4種類の具材が入っています。</p>	<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>飲むヨーグルト</p>	
タ			<ul style="list-style-type: none">花三色カツカマ六角里芋煮昆布巻き墨豆煮若鮭の旨露煮栗さんどん		<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (おやつ) 抹茶 福まんじゅう</p>	<p>初春の散らし寿司 お煮え カリラードアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て</p>	<p>うなぎ 大根と平天の煮物 カリラードアスパラのごまドレサラダ 白菜の浅漬け</p>	<p>ごはん 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁(あさり・里芋)</p>
計					<p>ごはん ぶりの照り焼き ひきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし)</p>	<p>ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)</p>	<p>ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しらなとソーナのソテー 味噌汁(わかめ・人参)いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)</p>	<p>ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め</p>
日付	5	6	7	8	9	10	11	
朝	ごはん 擬製豆腐 フロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	ごはん でんぶり入りだし巻き卵 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)	春の摘み草粥 お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(チヤッフ) フロッコリーと平天の塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん ブレーンオムレツ(コンソメース) 白菜といしたけのビリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天のビーナツ和え ちりめん山椒 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん ハムチーズピカタ チキン丼と油揚げの白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし)	
暦	牛乳	豆乳	ヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	豆乳	
タ	梅荷寿司 あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ボテサラダ	ごはん 八宝菜 えびշューマイ チシング蘭と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根)	ごはん ブレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ キムチスープ(春雨)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キヤベツのマヨサラダ 味噌汁(洋風お浸し)	ごはん ごじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味 ミルク寒天のあんずソースかけ	
計	エネ 1506 kcal 蛋白 51 g 脂質 38.7 g 食塩 7.56 g	エネ 1524 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 47.6 g 食塩 7 g	エネ 1452 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 46 g 食塩 7 g	エネ 1491 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 43.4 g 食塩 5.66 g	エネ 1456 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 38.3 g 食塩 7.1 g	エネ 1496 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 38.3 g 食塩 7.1 g	エネ 1631 kcal 蛋白 70.5 g 脂質 58.3 g 食塩 6.42 g	エネ 1512 kcal 蛋白 68.8 g 脂質 38.8 g 食塩 5.95 g
日付	12	13	14	15	16	17	18	
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	牛乳食パン・ジャム キャベツとウイナーのソテー ¹ うまい菜と豚肉のトマトスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・いしめたけ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) ヨーグルト	ごはん スクランブルエッグ(チヤッフ) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	いちご風味パン 鶏みみれの煮物 ほうれん草とウイナーの豆乳スープ	
暦	牛乳	飲むヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	
タ	ホーカーカレー キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁(豚肉・いしめたけ・人参) 黄豆缶のビーチュレ	赤飯 合鴨モーカスライス じやさいのそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁(ちくわ・わかめ)いりこ風味	赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キヤベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チシング蘭・もやし)白味噌仕立て	ごはん ホタテの煮付け キヤベツと豚肉の炒め物 チシング蘭とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キヤベツ・ごぼう)	ごはん ホタテのグリル(オニオンソース) かばちゃんの含め煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	
計	エネ 1508 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 47.9 g 食塩 6.01 g	エネ 1515 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 44.2 g 食塩 5.99 g	エネ 1445 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 45.7 g 食塩 7.45 g	エネ 1538 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 51.1 g 食塩 6.16 g	エネ 1451 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 53.5 g 食塩 7.66 g	エネ 1502 kcal 蛋白 66 g 脂質 46.1 g 食塩 6.36 g	エネ 1399 kcal 蛋白 61 g 脂質 39.5 g 食塩 7.07 g	
日付	19	20	21	22	23	24	25	
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(キャベツ・いしめたけ) ヨーグルト	ごはん 洋風だし巻き卵 大根のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	テープルロール チキンナゲット(トマトソース) いんげんとウイナーのスープ	たまごサラダパン 照り焼き風肉団子 小松菜と豚肉のボトフ	ごはん チキンピカタ いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 千草焼き かばちゃんの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	
暦	豆乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	豆乳	
タ	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チシング蘭の和え物 味噌汁(白菜・もやし)白味噌仕立て	ごはん 大豆のチキンカレー 海鮮ちゃんぽん 絹揚げとケリーンピースのそぼろ煮 チシング蘭のパンパンドレサラダ	ごはん 白身魚の生姜煮 いかふくさ焼き うまい菜とベーコンの炒め物 カリラード・コンのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白ねぎ・いしめたけ)いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け キヤベツと豚肉の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)	
計	エネ 1451 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 44.3 g 食塩 6.52 g	エネ 1501 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 46.6 g 食塩 6.44 g	エネ 1558 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 50.3 g 食塩 9.53 g	エネ 1487 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 55.6 g 食塩 6.43 g	エネ 1453 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 38.4 g 食塩 9.85 g	エネ 1795 kcal 蛋白 67.1 g 脂質 53.5 g 食塩 8.15 g	エネ 1492 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 48.2 g 食塩 5.6 g	
日付	26	27	28	29	30	31	1月15日(木)昼食 小正月	
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) しなのにおから和え 味噌汁(白菜・大根葉)	牛乳食パン・ジャム かに玉 白菜と油揚げのビーナツ和え カルシウムミルク	ごはん だし巻き卵 白身魚揚げの煮物 カリラード・コンのマヨサラダ 味噌汁(チシング蘭・白ねぎ)	ごはん だし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チシング蘭・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)		
暦	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	豆乳	牛乳		
タ	ごはん 赤魚の焼き浸し キヤベツと鶏肉の炒め物 プロッコリーのスローサラダ 味噌汁(巻物)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・人参)	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チシング蘭・いしめたけ)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ウイナー・セロ) パンイチのオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マコロニサラダ 味噌汁(わさび・も・大根)いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)		
計	エネ 1466 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 43.7 g 食塩 7.04 g	エネ 1513 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 41 g 食塩 6.75 g	エネ 1484 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 62.3 g 食塩 8.01 g	エネ 1563 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 47.7 g 食塩 7.32 g	エネ 1454 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 36.9 g 食塩 5.55 g	エネ 1524 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 44.4 g 食塩 6.09 g		

小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。農作や家族の健康を祈り、餅を飾つたり、豆豆を食べたりします。また、年賀状を貰ったり、年賀状を送ります。また、年賀状を貰ったり、年賀状を送ります。