






朝霧の園 常食 献立だより 2026年1月

				パン献立	麵献立	ユニット炊飯	厨房炊飯	1月
曜日 日付	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4	
朝		・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・さけの南部焼き	1月7日(水)朝食 春の摘み草粥 七日正月 	ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 千秋漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとかくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	みかんジャムパン ほうれん草オムレツ もやしの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 特製ミルクコーヒー	
星		・奇頭庵老の旨煮 ・金鴨スモーク ・はたて煮 ・数の子 ・寿高野の煮物 ・伊達巻き ・絵馬蒲鉾	七日正月は1月7日に行われる行事で、正月の締めくくりとされています。この日に食べるお粥は、正月料理で疲れた胃を休め、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。	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	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 雑煮 すまし仕立て	うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け	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)	
タ		・花三色 ・カニカマ ・六角芋煮 ・定希巻き ・星菜煮 ・若桃の甘露煮 ・栗さんど		ごはん ぶじの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩佃和え 味噌汁(白菜・もやし)	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)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソーテ 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん さわらの魚田(田菜味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め	
計				エネ 1654 kcal 蛋白 79 g 脂質 31.9 g 食塩 8.71 g	エネ 1527 kcal 蛋白 65 g 脂質 40.8 g 食塩 8.44 g	エネ 1513 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 48.9 g 食塩 6.42 g	エネ 1524 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 42.5 g 食塩 6.4 g	
朝	5	6	7	8	9	10	11	
星	ごはん 揚げ豆腐 ブロッコリーと平天の味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんとかちめんの和え物 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(ケチャップ) ブ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 プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天のピーナツ和え 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 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし)	
タ	牛乳 稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ごはん 八宝菜 えびシューマイ チンゲン菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根)	ヨーグルト ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 キャﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾞﾘｶのりんごﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	牛乳 ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼろ さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)	野菜ジュース 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ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 中華スープ(春雨)	牛乳 ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味	豆乳 ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) 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 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	
朝	12	13	14	15	16	17	18	
星	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	牛乳食パン・ジャム キャベツとウインナーのソーテ うまい菜と豚肉のトマトスープ 味噌汁(大根菜・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのﾊｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根菜・しいたけ)	ごはん ポロニアソーセージ スクラブルエッグ(ケチャップ) 味噌汁(じゃがいも・人参) ヨーグルト	ごはん スクラブルエッグ(ケチャップ) 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 鶏つみれの煮物 ほうれん草とウインナーの豆乳スープ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て	
タ	牛乳 ポークカレー 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・しいたけ・人参) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 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 大根と平天の香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(あさり・白菜)	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとかくわの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん ホキのグリル(オニオンソース) かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのﾊﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 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 1396 kcal 蛋白 61 g 脂質 39.5 g 食塩 7.07 g	
朝	19	20	21	22	23	24	25	
星	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・しいたけ) ヨーグルト	ごはん 洋風だし巻き卵 大根のごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・油揚げ)	テーブルロール チキンナゲット(トマトソース) いんげんとかちめんのスープ	たまごサラダパン 照り焼き風肉団子 小松菜と豚肉のポトフ	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 カリフラワーの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・わかめ)	
タ	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とかくわの味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレック井 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 味噌おでん(愛知県郷土料理) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜	大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え フルーツ(みかん)	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲン菜のﾊﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 煮込みハンバーグ かかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	ごはん 鶏肉の塩焼き れんこんとかくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	
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 1785 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	
朝	26	27	28	29	30	31	1月15日(木)星食 小正月	
星	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) しろなのおから和え 味噌汁(白菜・大根菜)	牛乳食パン・ジャム かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え カルシウムミルク	ごはん 白身魚揚げの煮物 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん だし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 大根と平天の和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・あさり)		
タ	牛乳 ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(巻麴)	ごはん 回鍋肉 三色稲荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) 胡瓜の浅漬け	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 白身魚の生煮煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのこふきの炒り煮 玉子豆腐 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・しいたけ) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルソース) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・白菜)	
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		