










献立だより 2026年1月							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	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		ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵/千枚漬 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 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん ほうれん草オムレツ もやしの大葉ドレサダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)
		・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・ほたて煮 ・数の子 ・寿高野の煮物 ・伊達巻き ・絵馬蒲鉾		・花三色 ・カニカマ ・六角里芋煮 ・昆布巻き ・黒豆煮 ・若桃の甘露煮 ・栗きんとん	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラうのごまドレサダ 雑煮 すまし仕立て	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け
昼							
お				福まんじゅう(白あん) 抹茶 B:黒糖水ようかん	梅ようかん	きなこソフトマフィン B: きなごゼリー	黒糖まんじゅう(白あん) B: 青りんごゼリー
タ				ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ボン和え 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)	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
計				エネ 1654 kcal 蛋白 79 g 脂質 31.9 g 食塩 8.71 g	エネ 1536 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 40.9 g 食塩 8.34 g	エネ 1520 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.38 g	エネ 1537 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 37.7 g 食塩 6.52 g
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 擬製豆腐 ブ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)	チキングラタンパン でんぷりだし巻き卵 カリフラワーとウイナーのボトフ コンソメスープ	【七日新月】 春の摘み七草粥(全員お粥) お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮	オレンジピールパン 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 中華スープ カルシウムミルク	ごはん ブレンオムレツ(コンソメ) 白菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	食パン・ジャム うまい菜とウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ ヨーグルト	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)
		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)	ごはん ブレンコロッケ(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ダ 中華スープ(春雨)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味	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
昼							
お	シルベーナ B:ぶどうゼリー	マドレーヌ B: はちみつレモンゼリー	あんシュー(いちごあん) B: パインゼリー	ほうじ茶アリン(おやつ 添え) B: メロンゼリー	抹茶ソフトケーキ B:メロンゼリー	柿ミックスゼリー	お菓子 B: いちごゼリー
タ	ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすのグリル(お肉ソース) キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麴) いりこ風味	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 大根と大根菜の和風ドレサダ 味噌汁(じゃが芋・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーといんげんのパザールドレサダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん ホキの香辛パン粉焼き(トマトソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て
計	エネ 1512 kcal 蛋白 47.3 g 脂質 39.2 g 食塩 7.44 g	エネ 1536 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 58.8 g 食塩 7.34 g	エネ 1488 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 48.4 g 食塩 7.08 g	エネ 1469 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 45 g 食塩 5.53 g	エネ 1482 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 42.5 g 食塩 6.92 g	エネ 1498 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 47.3 g 食塩 5.36 g	エネ 1571 kcal 蛋白 68.8 g 脂質 36.1 g 食塩 5.87 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ダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	クリームパン 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麺ナムル和え コンソメスープ 特製ココア	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・しめじ)	豆乳ロールパン・ジャム 5品目具材の玉子焼き アスパラと鶏肉の煮物 コンソメスープ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	バターロール・ジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) 切干大根と豆のマヨサラダ 中華スープ 特製ほうじ茶飲料	ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(白菜・かまぼこ)
		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	【新年会】 握りずし (まぐろ・ねぎとろ・えび・あなご サーモン・たまご・稲荷寿司) 春菊と湯葉の京風煮浸し すまし汁(花魁・ねぎ)	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサダ 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(お肉ソース) かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのパザールドレサダ 味噌汁(油揚げ・人参) いりこ風味
昼							
お	あんシュー(栗あん) B:ホワイトサワーゼリー	豆乳かすてら B:紅茶ゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん) B:グレープゼリー	いしやきいもと桃山 B: きなごゼリー	コーヒゼリー (おやつ クリーム添え)	みらくまんじゅう(抹茶) B:キャラメルゼリー	ココアシフォンケーキ B:ココアゼリー
タ	ごはん さわらの佃焼 れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしのごまドレサダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 焼きぶりの南蛮漬 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え 味噌汁(豆腐・花魁)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(里芋・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根菜)
計	エネ 1506 kcal 蛋白 56 g 脂質 45.7 g 食塩 5.94 g	エネ 1580 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 57.8 g 食塩 5.86 g	エネ 1528 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 37.7 g 食塩 6.82 g	エネ 1465 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 40 g 食塩 5.97 g	エネ 1462 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 54.1 g 食塩 7.59 g	エネ 1499 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 47 g 食塩 6.25 g	エネ 1448 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 35.4 g 食塩 6.58 g
曜日	月	火	水	木	金	土	日
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・しいたけ)	抹茶粒あんぱん 洋風だし巻き卵 大根のごまドレサダ コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根菜・白ねぎ)	食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 小松菜と豚肉のボトフ 中華スープ	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)	豆乳ロールパン・ジャム ジャーマンかぼちゃ(ウイナー) セロリと鶏肉の煮物 フルーツ(バナナ) 豆乳飲料紅茶	ごはん 千草焼き カリフラワーの香味ドレサダ 味噌汁(大根・わかめ)
		ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 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] もやしの土佐酢和え 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 チンゲン菜のパンパンドレサダ	ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根菜)
昼							
お	ババロア(ミルク金時風味)	ドームケーキ(チョコ) B:梅ゼリー	スイートポテト B: いちごゼリー	ミニ羊甘ロール B: パインゼリー	栗あんまんじゅう(粒入り) B: ピーチゼリー	紅茶バウンドケーキ B: 紅茶ゼリー	あんシュー(よもぎあん) B: オレンジゼリー
タ	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 三色稲荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) マンゴー缶	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのパザールドレサダ 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 玉子どうぶ 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・椎茸) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 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 1502 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 46.3 g 食塩 6.49 g	エネ 1549 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 49.1 g 食塩 6.04 g	エネ 1583 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 45.7 g 食塩 8.63 g	エネ 1470 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 40.8 g 食塩 5.42 g	エネ 1524 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 40.5 g 食塩 9.63 g	エネ 1588 kcal 蛋白 49.5 g 脂質 51.9 g 食塩 7.07 g	エネ 1491 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 47.7 g 食塩 5.26 g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん ブレンオムレツ(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)	紅茶蒸しパン 白身魚のつみれ(柚子) しろなのおから和え コンソメスープ 特製りんごジュース	ごはん かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	食パン・ジャム カリフラワーと豆のマヨサラダ じゃがいもと鶏肉のカレー煮 豆乳麦芽コーヒー	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)	バターロール・ジャム ミートオムレツ 小松菜とベーコンのボトフ 中華スープ	
		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 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(わかめ・人参) 白味噌仕立て	ごはん 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 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・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) いりこ風味	
昼							
お	おしるこ(あられ)	バウムクーヘン B:チョコゼリー	もみじまんじゅう B: ホワイトサワーゼリー	みらくまんじゅう(白あん) B: メロンゼリー	キャラメルマドレーヌ B: キャラメルゼリー	酒まんじゅう B: いちごゼリー	豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。
タ	ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにやくの煮物 いんげんとちくわの和え物 かきたま汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 手作り味噌ごま豆腐 赤だし(おくら・おつゆ麴)	ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉ドレサダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(もやし・椎茸) 白味噌仕立て	
計	エネ 1527 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 38.3 g 食塩 6.93 g	エネ 1537 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 52.3 g 食塩 6.2 g	エネ 1546 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 58.9 g 食塩 8.06 g	エネ 1531 kcal 蛋白 47.5 g 脂質 39.3 g 食塩 6.52 g	エネ 1566 kcal 蛋白 63 g 脂質 46.7 g 食塩 5.41 g	エネ 1499 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 45.9 g 食塩 6.45 g	