

## 献立表

期 間：2026/1/1～2026/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					お雑煮 祝い肴	ごはん 厚焼き卵 里芋煮 白和え 味噌汁 味付け海苔	ごはん えびしんじょう ごぼう煮 フルーツ 味噌汁 漬物
昼食					赤飯 ・栗きんとん ・煮しめ ・紅白なます ・紅白かまぼこ ・鰯の照焼 ・伊達巻 ・田作り ・昆布巻き 吸物	ごはん 天ぷら盛り合わせ 華つみれの煮物 うさく 吸物	散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草彩り和白 吸物
夕食					ごはん 刺身 松風焼き あんかけ茶碗蒸し 漬物	ごはん すき焼き風煮 うの花炒り煮 温泉卵 味噌汁	ごはん 姫鰯の塩焼き 肉詰めいなり煮 菜の花のお浸し 味噌汁
	4	5	6	7	8 1450kcal 食塩 7.4g	9 1497kcal 食塩 6.7g	10 1230kcal 食塩 6.5g
朝食	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	七草がゆ 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 白玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き かぶの煮物 ブロッコリーツナ和え 吸物	ごはん 鶏肉の照焼き炒め 五目煮 キャベツのじゃこ和え 味噌汁	ごはん サバの香味ダレ さつま芋の甘煮 オニオンおかか和え 味噌汁	ごはん タラの唐揚げ 厚揚げ煮 チンゲン菜なめ置和え 吸物	ごはん 豚バラ肉の塩炒め かぶら煮 えんどう豆サラダ 味噌汁	伊勢うどん 肉じゃが ほうれん草お浸し デザート	ごはん 肉団子の煮物 ニラ卵炒め 春雨のサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め がんもの含め煮 ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚のおろし煮 じゃが芋煮 きのこの胡麻和え 吸物	ごはん 牛肉の土手煮 人参のきんぴら きゅうりの香味和え 吸物	ごはん 豚肉と野菜炒め 白菜の煮浸し 長芋梅肉和え 味噌汁	ごはん 白身魚ゆず味噌焼き 南瓜の煮付け 和風サラダ 吸物	ごはん スパニッシュオムレツ もやしのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の煮付け 豆腐チャンプル 海藻サラダ 豚汁
	11 1393kcal 食塩 6.1g	12 1238kcal 食塩 5.5g	13 1491kcal 食塩 6.1g	14 1192kcal 食塩 5.7g	15 1237kcal 食塩 6.8g	16 1501kcal 食塩 8.5g	17 1528kcal 食塩 7.3g
朝食	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイ 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 揚げ出し豆腐 ふろふき大根 小松菜の和えもの 吸物	ごはん 白身魚カレームニエル ポークビーンズ風 スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉ソース炒め 冬瓜煮 白菜ゆかり和え 吸物	エビピラフ ハムカツ レタスサラダ ポトフ	ごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮付け 大根なます 鮎汁	ごはん エビチリ 焼き餃子 カリフラワー中華和え 中華スープ	ごはん 鯖の柚子胡椒あんかけ 里芋のそぼろ煮 オクラの和えもの 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツ黒胡椒炒め カリフラワーサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉の治部煮 人参しりしり 春菊のお浸し 味噌汁	ごはん 厚揚げの味噌炒め さつま芋煮 きゅうりの酢の物 かきたま汁	ごはん 豚肉おろし煮 じゃがいも土佐煮 わけぎのめた和え 吸物	ごはん 鶏肉の梅煮 はんぺんの卵とじ いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 高野豆腐煮 小松菜の梅肉和え 吸物	ごはん 冬野菜シチュー 高野豆腐ソテー マカロニサラダ フルーツ
	18 1370kcal 食塩 6.8g	19 1447kcal 食塩 7.1g	20 1212kcal 食塩 5.7g	21 1364kcal 食塩 6.8g	22 1493kcal 食塩 7.1g	23 1343kcal 食塩 6.5g	24 1476kcal 食塩 6.7g
朝食	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 白玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 長芋オムレツ 野菜炒め 切干大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 厚揚げ煮物 もやしのゴマ和え かき玉汁	ごはん 鮭の香味蒸し 炒り豆腐 菜の花塩昆布和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト コンソープ フルーツ	ごはん 八宝菜 シューマイ ナムル 中華スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 南瓜いと煮 ほうれん草の和え物 吸物	けんちんうどん がんも煮 胡瓜の青じそサラダ デザート
夕食	ごはん 豚キムチ 茄子のえびあん ブロッコリーのマスタード和 味噌汁	ごはん メバルの生煮煮 さつま芋のレモン煮 白和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 白菜中華煮 カリフラワーサラダ わかめスープ	ごはん カレイ照焼き 冬瓜煮 チンゲン菜錦糸和え 鮎汁	ごはん 鰯大根 里芋の含め煮 わけぎのめた和え 吸物	ごはん おでん きんぴらごぼう 長芋ゆかり酢和え フルーツ	ごはん 旬菜焼 野菜的ソテー 豆サラダ 味噌汁
	25 1474kcal 食塩 6.1g	26 1322kcal 食塩 5.5g	27 1320kcal 食塩 6.4g	28 1321kcal 食塩 5.7g	29 1555kcal 食塩 7.4g	30 1417kcal 食塩 6.4g	31 1574kcal 食塩 5.9g
朝食	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイ 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 肉味噌豆腐 じゃが芋煮 白菜おかか和え わかめスープ	ごはん タラの野菜あんかけ 大豆の五目煮 春菊のナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌煮 うの花炒り煮 長芋のワサビ和え 茶碗蒸し	ごはん 鶏肉の梅照焼き 厚揚げ煮 きのこのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ 白菜のミルク煮 マカロニサラダ コンソメスープ	カレーライス 海老カツ サラダ デザート	ごはん ポークチャップ風 スパゲティソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ
夕食	ごはん 赤魚の粕漬焼 なすの生煮煮 水菜のお浸し かき玉汁	ごはん 豆腐とえびのチリソース かぶの煮物 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん 豚肉と大根煮 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜柚子和え 味噌汁	ごはん 豆乳鍋 人参しりしり きゅうりの酢の物 フルーツ	ごはん 豚肉ステーキソース炒め 小松菜の煮浸し 茄子のおろし和え 味噌汁	ごはん ホキのネギソース がんも煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 鯖の磯辺焼き 煮奴 切干大根サラダ 吸物
	2 1251kcal 食塩 4.5g	3 1301kcal 食塩 7g	4 1381kcal 食塩 5.5g	5 1575kcal 食塩 6.3g	6 1435kcal 食塩 6.1g	7 1468kcal 食塩 6.3g	8 1345kcal 食塩 6g