

常食(A)

	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)	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)
朝	米飯(65) 萌黄和え(ホウレン草) 味噌汁(雑煮風) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 豆腐煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	チョコパン 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳
昼	おせち料理 赤飯(元旦) かにの重ね蒸し 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 数の子 和菓子	米(65) 麻婆豆腐 春雨の酢物 ゼリー 中華スープ(じゃが芋)	米飯(65) 鶏肉のマスタート [※] 焼き オクラのおかか和え ゼリー 味噌汁	米飯(65) カレー [※] ムニエル(サバ) 付) 大根の含め煮 フルーツ缶(白桃) お吸い物(豆腐)	親子丼 かぼちゃのサラダ ゼリー 中華スープ(オクラ)	すき焼き風うどん むすび 青菜の磯和え フルーツ(マンゴー)	七草粥 シイラの七味焼き 付)かぼちゃ・きぬさや 小松菜のツナ和え ぜんざい
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 鶏肉の野菜巻き 切干大根の炒め煮 梅干し	米飯(65) さば味噌マヨネーズ焼き 付け合わせ かぼちゃ煮 のり佃煮	米飯(65) 野菜入りキッシュ 付)ブロッコリー 青菜の煮浸し きゅうり漬け	米飯(65) ★チーズハンバーグ [※] 付) 高野豆腐の煮物 もろみみそ	米飯(65) バサの磯部揚げ 付け合わせ(ブロッコリー・大 付)オクラ カリフラワーのフレンチ和え 減塩のり佃煮	米飯(65) 彩り擬製豆腐 付)オクラ 小松菜の和え物 つぼ漬け	米飯(65) 肉団子の中華甘辛煮 さつまいもと昆布の煮物 たいみそ
	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 56.6 g 食塩相当 7.5 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 55.1 g 食塩相当 6.5 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 58.1 g 食塩相当 6.8 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 60.0 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 62.4 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 57.1 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 57.8 g 食塩相当 6.4 g

常食(A)

	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)		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)	
朝	米飯(65) ひじきの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 厚焼きたまご 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 昆布豆 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(花麴) 牛乳 ふりかけ(たまご)		クリームパン ほうれん草ソテー コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	
昼	米飯(65) 卵焼き風お好み焼き オクラのおかか和え お吸い物(はんぺん) フルーツ缶(洋梨)		米飯(65) バサのムニエル 付け合わせ(じゃが芋) 胡瓜とワカメの酢物 ゼリー お吸い物(豆腐)		米飯(65) 肉団子と白菜のクリーム煮 じゃが芋のたらこ炒め ゼリー コンソメスープ		誕生日会 かに散らし寿司 天ぷら盛り合わせ 冬瓜生姜煮 ブルーベリーケーキ お吸い物(はんぺん)		ちゃんぽん むすび 肉焼売 フルーツ缶(黄桃)		キーマカレー マカロニサラダ ゼリー 香の物(福神漬)		米飯(65) とんかつ 付)キャベツ・人参 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(ワカメ)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米飯(65) えびカツ 付け合わせ ちくわと里芋の煮物 赤しその実漬け		米飯(65) 和風ハンバーグ レンコンの炒り煮 金山寺みそ		米飯(65) あさりと高野の卵とじ ごぼう炒め しば漬け		米飯(65) ★いわし蒲焼き 付)カリフラワー・スナップエンドウ 春雨サラダ もろみみそ		米飯(65) ふくさ焼き 厚揚げと大根煮 桜大根漬		米飯(65) 白身魚フライ 付)野菜ソテー 冬瓜生姜煮 たいみそ		米飯(65) バサのマヨ七味焼き 付)小松菜の和え物 いんげんの卵とじ 梅干し	
	エネルギー	1504 kcal	エネルギー	1512 kcal	エネルギー	1523 kcal	エネルギー	1539 kcal	エネルギー	1574 kcal	エネルギー	1502 kcal	エネルギー	1514 kcal
	蛋白質	51.6 g	蛋白質	52.2 g	蛋白質	59.1 g	蛋白質	54.7 g	蛋白質	57.2 g	蛋白質	51.1 g	蛋白質	49.4 g
	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.4 g

常食(A)

	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)	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)
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) うの花 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(おつゆ麴) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) ひじき煮物 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	あんぱん オムレツ コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳
昼	米飯(65) ぶりの味噌煮 付)厚揚げ・きぬさや 切干大根の炒り煮 ゼリー お吸い物(茶そば)	米飯(65) かれいのチャンチャン焼き 胡瓜とワカメの酢の物 フルーツ(バナナ)	米飯(65) さばのねぎポン酢焼き 付)スナックエンドウ ブロッコリーサラダ ゼリー 味噌汁	米飯(65) 鶏肉の和風ソースかけ 付)ゆで野菜 マカロニサラダ ゼリー お吸い物(豆腐)	米飯(65) チキンカツ 付け合わせ ポテトのカレー炒め フルーツ(マンゴー) お吸い物(厚揚げ)	野菜たっぷり塩ラーメン むすび 餃子 フルーツ缶(白桃)	米飯(65) さばの梅煮 付け合わせ(人参) 春雨の酢の物 フルーツ缶(黄桃) お吸い物(そうめん)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 和風卵焼き なすの含め煮 きゅうり漬け	米飯(65) ★チキンボールのトマト煮 ポテトサラダ もろみみそ	米飯(65) ★鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 減塩のり佃煮	米飯(65) パサの照り焼き オクラとツナの梅和え つぼ漬け	米飯(65) ふくさ焼 おかか和え もろみみそ	米飯(65) ★豆腐野菜ハンバーグ 大根サラダ 赤しその実漬け	米飯(65) 酢豚風 麴の卵とじ 減塩梅びしお
	エネルギー 1526 kcal	エネルギー 1499 kcal	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1560 kcal	エネルギー 1543 kcal	エネルギー 1565 kcal	エネルギー 1558 kcal
	蛋白質 55.1 g	蛋白質 50.5 g	蛋白質 57.0 g	蛋白質 59.0 g	蛋白質 55.4 g	蛋白質 49.2 g	蛋白質 55.8 g
	食塩相当 6.3 g	食塩相当 5.9 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 5.8 g	食塩相当 8.2 g	食塩相当 6.7 g

常食(A)

	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)		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)	
朝	米飯(65) あんかけ五目玉子 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米飯(65) 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(かつお)		米飯(65) 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米飯(65) 一口がんもの煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)		チョコパン ジャーマンポテト コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	
昼	米飯(65) さわらのムニエル かぼちゃの土佐煮 ゼリー 味噌汁(大根)		ハヤシライス ほうれん草と卵のソテー ゼリー		米飯(65) さばの照焼 付け合わせ 卵サラダ フルーツ(パイン) お吸い物(はんぺん)		鶏ときのこのあんかけそば むすび だいこんの鳴門煮 ゼリー		米飯(65) ★ハンバーグ トマトソース カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご) お吸い物(厚揚げ)		米飯(65) クリーム煮 ブロッコリーサラダ ゼリー コンソメスープ(玉ねぎ)		米飯(65) チキン南蛮 ほうれん草の白和え フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(たまねぎ・ワカメ)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米飯(65) 肉団子と根菜の旨煮 ひじきの煮物 しば漬け		米飯(65) かに入り卵焼き 和風あん) なすのみそ炒め もろみみそ		米飯(65) とんかつ もやし中華和え 桜大根漬		米飯(65) パサの立田揚げ 付け合わせ(ブロッコリー・大) なすのごま味噌煮 梅干し		米飯(65) たらの味噌煮 付け合わせ 春雨サラダ もろみみそ		米飯(65) かれいのみそバター焼き キャベツのツナ和え きゅうり漬け		米飯(65) 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ たいみそ	
	エネルギー	1504 kcal	エネルギー	1525 kcal	エネルギー	1534 kcal	エネルギー	1545 kcal	エネルギー	1520 kcal	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	1570 kcal
	蛋白質	58.9 g	蛋白質	48.6 g	蛋白質	54.0 g	蛋白質	56.7 g	蛋白質	54.2 g	蛋白質	54.6 g	蛋白質	50.4 g
	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	8.1 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	6.0 g

常食(A)

	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(65) 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 炒り卵(カニカマ入り) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)				
昼	米飯(65) メンチカツ 付け合わせ スパゲティサラダ ゼリー お吸い物(とろろ)	米飯(65) ホークビーンズ [※] じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(黄桃) お吸い物(そうめん)	米飯(65) 八宝菜 シューマイ ゼリー 中華スープ(豆腐)				
15時食	おやつ	おやつ	おやつ				
夕	米飯(65) オムレツ きゅうりとカリフラワーの酢の物 梅びしお	米飯(65) パサのわさびマヨ焼き 春雨酢物 つぼ漬け	米飯(65) 塩焼き(さば) 付)チンゲン菜 きんぴらごぼう のり佃煮				
	エネルギー1548 kcal 蛋白質51.1 g 食塩相当5.8 g	エネルギー1612 kcal 蛋白質56.6 g 食塩相当6.9 g	エネルギー1555 kcal 蛋白質59.3 g 食塩相当5.9 g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g