

## 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(じやがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(おつゆ麺) 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)	米飯(65) 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳	チヨコパン 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 <sup>1</sup> 中華スープ(じやが芋)	米飯(65) 鶏肉のマスター焼き 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 シラの七味焼き 付)かぼちゃ・きぬさや 小松菜のツケ和え 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	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)プロッコリー 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(プロッコリー・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 蛋白質 食塩相当	1510 kcal 56.6 g 7.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1560 kcal 55.1 g 6.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1533 kcal 58.1 g 6.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1560 kcal 60.0 g 6.3 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1524 kcal 62.4 g 7.1 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1535 kcal 57.1 g 7.0 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当

## 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(花麩) 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	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 プロコリーサラダ 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	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 蛋白質 食塩相当	1504 kcal 51.6 g 6.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1512 kcal 52.2 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1523 kcal 59.1 g 7.7 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1539 kcal 54.7 g 6.5 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1574 kcal 57.2 g 6.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1502 kcal 51.1 g 6.2 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1514 kcal 49.4 g 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(おつゆ麺) 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)スナップエンドウ 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)	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	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) ★チキンポールのトマト煮 ホテサラダ 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) バサの照り焼き オクラヒツナの梅和え 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 麩の卵とじ 減塩梅びしお							
	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1526 kcal 55.1 g 6.3 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1499 kcal 50.5 g 5.9 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1537 kcal 57.0 g 7.3 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1560 kcal 59.0 g 6.6 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1543 kcal 55.4 g 5.8 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1565 kcal 49.2 g 8.2 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1558 kcal 55.8 g 6.7 g 食塩相当

## 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)	チヨコパン 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 <sup>1</sup> 味噌汁(大根)	ハヤシライス ほうれん草と卵のソテー <sup>2</sup> 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)	米飯(65) クリーム煮 ブロッコリーサラダ ゼリー <sup>3</sup> 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	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 もやしの中華和え 桜大根漬	米飯(65) バサの立田揚げ 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 蛋白質 食塩相当	1504 kcal 58.9 g 6.7 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1525 kcal 48.6 g 6.6 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1534 kcal 54.0 g 6.9 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1545 kcal 56.7 g 8.1 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1520 kcal 54.2 g 7.0 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1561 kcal 54.6 g 7.4 g 食塩相当	エネルギー 蛋白質 食塩相当

## 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 <sup>1</sup> お吸い物(とろろ)	米飯(65) ポークピーンズ 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 シユーマイ ゼリー <sup>1</sup> 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) バ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)チキン菜 きんぴらごぼう のり佃煮										
	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1548 kcal 51.1 g 5.8 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1612 kcal 56.6 g 6.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当	1555 kcal 59.3 g 5.9 g	エネルギー 蛋白質 食塩相当						