

2025年12月29日 ~ 2026年1月4日

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの胡桃和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 胡瓜としらすの酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にらの卵とし がんもの煮物 味噌汁 カルシウムパイン ヨーグルト 	御飯 寿厚焼卵・佃煮 かぶのおかか煮 しば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 射込み高野含め煮 えびと貝柱の若葉蒸し おたふく豆 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 鰯の照焼・伊達巻 紅白なます 味噌汁 野菜ジュース ヨーグルト 	御飯 納豆 冬瓜の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鮭のチャップ焼き なめ茸のみぞれ和え 吉野汁 りんご 	どんこつラーメン えび海鮮餃子 切干大根の中華サラダ 柿 	にぎり寿司 天ぷら盛合せ 茶碗蒸し すまし汁 フルーツカクテル 	赤飯 金目鯛の塩焼 祝い肴 煮しめ 雑煮 みかん 	御飯 牛肉ごぼう巻 祝い肴 煮しめ 吉野汁 グレープフルーツ 	御飯 鮭の柚庵焼 祝い肴 煮しめ 豚汁 パイン缶 	御飯 バーベキューチキン かぼちゃサラダ かき玉汁 アロエシロップ漬 
間	スイートポテト 	あんころ餅風デザート 	カスタードプリン 	甘酒 干支まんじゅう 	あんずケーキ 	羊羹カステラ 	ブルーベリークレープ
夕	御飯 豚の柳川風 青梗菜の醤油漬 ザーサイ 五目スープ 	御飯 赤魚の煮付け 錦糸しゅうまい ごま高菜漬 すまし汁 	年越しそば 五目厚焼きたまご さつまいものレモン煮 	御飯 おでん みつばの和え物 かっぱ漬 味噌汁 	御飯 和風麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 しその実漬 すまし汁 	御飯 コロッケ 木の葉の辛子酢味噌 きゃら踏 すまし汁 	御飯 かじきの葱味噌焼き 小松菜と竹輪の和え物 さつまいもの甘煮 すまし汁 
	I初* - 1441kcal たんぱく質 56.7g 脂質 37.4g 炭水化物 213.5g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1424kcal たんぱく質 60.6g 脂質 31.6g 炭水化物 216.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1374kcal たんぱく質 58.6g 脂質 30.9g 炭水化物 212.6g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1433kcal たんぱく質 63.0g 脂質 30.8g 炭水化物 231.8g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1441kcal たんぱく質 59.7g 脂質 30.8g 炭水化物 220.2g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1417kcal たんぱく質 56.0g 脂質 29.5g 炭水化物 223.2g 食塩相当量 6.9g 0	I初* - 1412kcal たんぱく質 62.1g 脂質 31.6g 炭水化物 211.4g 食塩相当量 7.2g 0

2026年1月5日 ~ 2026年1月11日

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	御飯 スクランブルエッグ 菜の花のごま和え かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いこみ高野煮 きゅうりの生姜和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	七草粥 南瓜のそぼろ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 小町麩の卵とし 小松菜の磯和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー 	御飯 オムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ヨーグルト 	御飯 炒り卵の花 ふきと薩摩揚げの金平 味噌汁 ヨーグルト 
昼	御飯 海老のチリソース煮 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 りんご 	カレーうどん ニラの卵とし トマトとオクラの華風和え マンゴー缶 	御飯 鯖のレモン照焼 揚げ茄子煮 味噌汁 白桃缶 	サンドイッチ 鶏のトマト煮込み マセドアンスープ バナナ 	御飯 カレイのみぞれ煮 ジャーマンポテト 味噌汁 キウイフルーツ 	御飯 プルコギ 切干大根の中華チリ たまごスープ オレンジ 	御飯 油淋鶏 冬瓜のえびそぼろあん 中華スープ フルーツカクテル 
間	ばかうけ 	牛乳すずカステラ 	レアチーズカップ 	チョコパイ 	はちみつレモンゼリー 	芋水ようかん 	だいだいのババロア 
夕	御飯 青椒牛肉絲 かぶのくず煮 キャベツの塩もみ すまし汁 	御飯 お好み焼き シルバーサラダ 高菜漬 味噌汁 	御飯 豚の生姜焼 大根とがんもの煮物 梅干し すまし汁 	御飯 白身魚の梅肉ソース 春菊のなめ苺和え 白菜の煮浸し 味噌汁 	本日の選択食は A：チキン南蛮 B：鮭の紅葉焼き 御飯 ひじきの炒め煮 しば漬 すまし汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 鱈の五目あんかけ きんぴら大根 もやしのゆかり和え 味噌汁 	御飯 鯖のバジル焼 ピーマンの味噌炒め うぐいす豆 味噌汁 
	I初キ - 1416kcal たんぱく質 62.3g 脂質 36.8g 炭水化物 185.5g 食塩相当量 7.1g 0	I初キ - 1423kcal たんぱく質 64.4g 脂質 37.8g 炭水化物 186.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1435kcal たんぱく質 63.8g 脂質 38.2g 炭水化物 184.4g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1345kcal たんぱく質 62.9g 脂質 31.3g 炭水化物 200.7g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1410kcal たんぱく質 64.8g 脂質 29.9g 炭水化物 199.1g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1392kcal たんぱく質 57.4g 脂質 31.9g 炭水化物 212.6g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1359kcal たんぱく質 58.0g 脂質 30.0g 炭水化物 201.7g 食塩相当量 6.1g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年1月12日 ~ 2026年1月18日

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	<p>御飯 ウイナー入り野菜炒め もやしのマリネ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 いわしの香梅煮 五目大豆 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 ツナ入り大根煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 筑前煮 ひじきサラダ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 肉詰めいなり ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 がんもどきの煮物 キャベツの華風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 納豆和え いんげんの胡麻炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>御飯 松風焼 野菜と油揚げの和え物 すまし汁 りんご</p> 	<p>あんかけ焼きそば かぶのナムル わかめスープ 黄桃缶</p> 	<p>ちらし寿司 天ぷら盛合せ 豚の角煮 苜あんかけ茶碗蒸し 若竹汁 みかん</p> 	<p>ランチパック 煮込みハンバーグ ミネストローネ アロエシロップ漬</p> 	<p>御飯 鮭の味噌バター焼 切干大根煮 すまし汁 キウイフルーツ</p> 	<p>御飯 かじきの柚子麴漬 シルバーサラダ すまし汁 りんご</p> 	<p>御飯 鶏の山賊焼 野菜のコンソメ煮 沢煮椀 洋なし缶</p> 
間	<p>栗カステラまんじゅう</p>	<p>野菜と果物のゼリー</p>	<p>おしるこ</p>	<p>ガトーショコラ</p>	<p>えびせんべい</p>	<p>きなマンジェ</p>	<p>あんドーナツ</p>
夕	<p>御飯 メカジキの西京焼 凍豆腐の煮物 桜漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 肉団子の甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 しば漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 すずきの金山寺焼 長いもの梅しそ和え たくあん すまし汁</p> 	<p>御飯 かにたま 鶏そぼろ入り野菜炒め 野沢菜漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 回鍋肉 トマトとカラの華風和え ザーサイ 五目スープ</p> 	<p>御飯 豚肉の柳川風 加万ワ-とかにの和え物 ごま昆布 味噌汁</p> 	<p>御飯 カレーの煮付け 竹輪と三つ葉の和え物 しそ昆布 すまし汁</p> 
	<p>I初* - 1372kcal たんぱく質 61.8g 脂質 32.3g 炭水化物 200.6g 食塩相当量 6.3g 0</p>	<p>I初* - 1438kcal たんぱく質 59.4g 脂質 35.1g 炭水化物 214.7g 食塩相当量 7.0g 0</p>	<p>I初* - 1387kcal たんぱく質 60.5g 脂質 29.8g 炭水化物 213.2g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初* - 1366kcal たんぱく質 61.1g 脂質 45.4g 炭水化物 173.5g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初* - 1406kcal たんぱく質 60.0g 脂質 39.6g 炭水化物 192.6g 食塩相当量 7.0g 0</p>	<p>I初* - 1391kcal たんぱく質 58.8g 脂質 31.6g 炭水化物 190.5g 食塩相当量 6.6g 0</p>	<p>I初* - 1401kcal たんぱく質 64.7g 脂質 28.9g 炭水化物 214.1g 食塩相当量 7.6g 0</p>

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年1月19日 ~ 2026年1月25日

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	御飯 五目大豆 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 飲む野菜と果実ピーチ ヨーグルト 	御飯 あさり大根 いり豆腐 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 貝だくさんオムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ツナ入り炒り卵 菜の花のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 大豆とひじきの煮物 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆和え 里芋の含め煮 味噌汁 カルシウムピーチ ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 ツナ入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 赤魚の味噌粕漬 韓国風肉じゃが のっぺい汁 オレンジ 	塩ラーメン 焼餃子 卵と木耳の中華炒め マンゴー缶 	カレーライス シーザーサラダ マセドアンスープ キウイフルーツ 	りんごパン チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ アロエシロップ漬 	ピピン丼 あさりとねぎのぬた 五目スープ グレープフルーツ 	御飯 ミートローフ さつまいもサラダ すまし汁 マンゴー缶 	御飯 豚のねぎ塩炒め 青菜の醤油漬け かき玉汁 黄桃缶 
間	カップdeヤクルト	黒棒	乳菓まんじゅう	焼プリンタルト	チップスターのり塩	グレープゼリー	キャラメルコーン
夕	御飯 厚揚げの甜麺醬炒め さつまいもの甘煮 味なす醤油漬 かきたま汁 	御飯 ハムサラダフライ 冬瓜のそぼろあん たくあん すまし汁 	御飯 鯖の幽庵焼き 小松菜の炒め煮 高菜漬 味噌汁 	御飯 ふくさ焼き 五色なます しば漬 のっぺい汁 	本日の選択食は A：サモンのほろ風味焼 B：グラタンコロック 御飯 ツナの和風サラダ 白花豆の甘煮 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 鯖の味噌煮 茄子の香味酢漬 赤かっぱ漬 味噌汁 	御飯 豆腐と海老の中華炒め 大根と貝柱の煮物 たくあん漬 味噌汁 
	I初キ - 1412kcal たんぱく質 56.0g 脂質 22.8g 炭水化物 239.2g 食塩相当量 6.7g 0	I初キ - 1360kcal たんぱく質 57.7g 脂質 33.0g 炭水化物 202.4g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1364kcal たんぱく質 55.1g 脂質 32.2g 炭水化物 206.9g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1394kcal たんぱく質 56.3g 脂質 40.4g 炭水化物 201.7g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1403kcal たんぱく質 61.0g 脂質 34.8g 炭水化物 208.4g 食塩相当量 7.0g 0	I初キ - 1401kcal たんぱく質 55.5g 脂質 23.9g 炭水化物 235.6g 食塩相当量 6.3g 0	I初キ - 1364kcal たんぱく質 61.9g 脂質 30.0g 炭水化物 188.8g 食塩相当量 6.6g 0

