





1月



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)	
御飯 祝い肴 ほうれん草の萌黄花和え あみえび佃煮 雑煮風お吸物 野菜ジュース		御飯 おせち盛り合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) 貝たくさん汁 野菜ジュース		食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳		バターロール スプレッド(チョコレート) ポトフ マカロニサラダ 牛乳	
ミルクココア 【金目鯛の煮付け御膳】 赤飯 金目鯛の煮つけ 付)いんげん さつまいもきんとん なます みかん お吸物(てまり麩・貝割れ)		ミルクココア 【ちらし御膳】 ちらし寿司 筑前煮 浅漬け お吸い物(豆腐・豆苗)		レモンティー 御飯 魚の照り焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(りんご)		オレンジジュース 御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 清汁(人参・きぬさや) コンポート(白桃)	
【間食】練り切り(寿) 【間食】緑茶		【間食】うさぎまんじゅう 【間食】玄米茶		オレンジゼリー 【間食】紅茶		【間食】和風抹茶プリン 【間食】緑茶	
御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 キャベツサラダ ふりかけさげ		御飯 鰯のみりん焼き 付)玉葱・ピーマン かぶの煮物 しらすのおろし和え ふりかけ(たまご)		御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ(しそ)		御飯 魚の漬け焼き 付)いんげん じゃがいものそぼろ炒め 小松菜のわさび和え ふりかけ(たらこ)	
エネルギー	1745 kcal	エネルギー	1685 kcal	エネルギー	1691 kcal	エネルギー	1691 kcal
水分	1261.4 g	水分	1257.1 g	水分	1443.1 g	水分	1257.5 g
蛋白質	64.7 g	蛋白質	64.8 g	蛋白質	65.3 g	蛋白質	64.2 g
脂質	41.4 g	脂質	35.9 g	脂質	53.6 g	脂質	50.0 g
炭水化物	284.7 g	炭水化物	283.1 g	炭水化物	245.4 g	炭水化物	248.6 g
食塩相当	8.1 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.2 g





	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)	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)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 高野豆腐の煮物 もやしの和風和え みそ汁(キャベツ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム 洋風卵炒め 花野菜のサラダ 牛乳	七草粥 厚揚げの煮物 大根サラダ みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム ミートボール 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 キャベツの和え物 みそ汁(大根葉・しいたけ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム クリーム煮 玉ねぎの和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ジャーマンポト 白菜のサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー 	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 たらのチーズ焼き 付)ブロッコリー 素揚げ茄子のトマト煮込み コンソメスープ(白菜・葱) コンポート(みかん)	ポークハヤシライス いんげんのサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ(卵)	御飯 白身魚フライとカニクリーム ソース) 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 コンポート(黄桃) みそ汁(豆腐・若布)	かき玉肉うどん 汁) うまい菜の胡麻和え フルーチェ(りんご)	御飯 魚のバター醤油焼き 付)インゲン 春雨サラダ みそ汁(玉ねぎ・若布) コンポート(りんご)	御飯 肉豆腐 もやし中華炒め みそ汁(小松菜・えのき) コンポート(白桃)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) 冬瓜のコンソメ煮 豚汁 コンポート(マンゴー)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】もみじ饅頭  【間食】緑茶	【間食】どら焼き(こしあん) 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】紅茶	【間食】和風小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)玉葱 大根の煮物 青菜の胡麻和え ふりかけ(かつお)	御飯 さばの味噌煮 付)ごぼう 小松菜の煮浸し かぶの浅漬け ふりかけ(さけ)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)もやし れんこんの炒め煮 白菜のゆかり和え もろみみそ	御飯 赤魚の野菜蒸し 素揚げ茄子とそぼろ炒め きゅうりの中華和え ふりかけ(たまご)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の煮物 マカロニサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 かに五風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 いんげんの辛子マヨ和え たいみそ	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ ちくわと里芋の煮物 萌黄和え ふりかけ(しそ)
エネルギー	1707 kcal	エネルギー 1710 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1712 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1712 kcal
水分	1450.0 g	水分 1308.8 g	水分 1690.3 g	水分 1366.0 g	水分 1466.7 g	水分 1561.8 g	水分 1246.3 g
蛋白質	64.6 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 64.6 g
脂質	50.4 g	脂質 53.3 g	脂質 51.5 g	脂質 45.3 g	脂質 38.0 g	脂質 49.1 g	脂質 80.1 g
炭水化物	254.9 g	炭水化物 251.4 g	炭水化物 245.0 g	炭水化物 258.4 g	炭水化物 261.3 g	炭水化物 258.3 g	炭水化物 235.7 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.4 g







	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)	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)
朝	御飯 もろみみそ 豆腐のそぼろあん インゲンのサラダ みそ汁(じゃがいも・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ポークビーンズ うまい菜の和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 和風炒り卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(椎茸・玉ねぎ) 牛乳	マーブル食パン ママレードジャム ミートボール キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜お浸し みそ汁(わかめ・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ポトフ 大根サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコ) 豆腐野菜ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)グラッセ風人参 青菜の和え物 コンソメスープ(たまねぎ・葱) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとじ れんこんのきんぴら みそ汁(わかめ・いんげん) コンポート(みかん)	御飯 赤魚のおろしあんかけ おろしあん) 青梗菜のバターソテー みそ汁(キャベツ・大根の葉) コンポート(マンゴー)	御飯 かつ煮 もやしのソテー みそ汁(豆腐・ねぎ) コンポート(白桃)	かきあげそば ほうれん草のおろし和え フルーチェ(いちご)	オムライス ブロッコリーサラダ オレンジ コンソメスープ(ほうれん草・)	御飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】バームクーヘン 【間食】紅茶	おやつレク 【間食】緑茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 豚バラと大根の炒め煮 白菜の浅漬け ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉のオニオンソース 付)ブロッコリー なすとベーコンの炒め物 人参サラダ たいみそ	御飯 肉じゃが カリフラワー炒め きゅうりとワカメの酢の物 ふりかけ(かつお)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)グラッセ風人参 がんもの煮物 いんげんの和え物 ゆずみそ	御飯 さばの照り焼き 付)玉ねぎ 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のサラダ もろみみそ	御飯 タンドリーチキン 付)もやし さつま揚げの炒め煮 大豆サラダ ふりかけ(さけ)	御飯 たらの山椒焼き 付)畑菜 竹輪の煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ)
エネルギー	1699 kcal	エネルギー 1715 kcal	エネルギー 1686 kcal	エネルギー 1699 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1686 kcal
水分	1528.0 g	水分 1358.4 g	水分 1466.4 g	水分 1201.0 g	水分 1652.1 g	水分 1202.2 g	水分 1192.9 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質 66.4 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 64.6 g	蛋白質 64.7 g	蛋白質 63.0 g	蛋白質 65.1 g
脂質	42.0 g	脂質 52.5 g	脂質 42.9 g	脂質 49.3 g	脂質 45.5 g	脂質 51.6 g	脂質 52.2 g
炭水化物	271.3 g	炭水化物 251.9 g	炭水化物 260.0 g	炭水化物 251.4 g	炭水化物 283.3 g	炭水化物 251.7 g	炭水化物 244.1 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.0 g





	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)	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)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポテ キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 炒り豆腐 白菜の和え物 みそ汁(椎茸・ほうれん草) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカリフラワーのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 玉葱の和え物 みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ チンゲン菜のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール もやしの和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	イベント食  御飯 ハンバーググラタン 野菜と大根のサラダ クリームポタージュ	御飯 肉野菜のボン酢炒め かぶの洋風煮 コンポート(白桃) みそ汁(さつまいも)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱・畑菜 切干大根の炒め煮 コンポート(マンゴー) 豚汁	ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら みそ汁(白菜・わかめ) コンポート(りんご)	スパゲッティソース 白菜の辛子マヨ和え フルーチェ(ピーチ) 	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の煮物 みそ汁(豆腐・葱) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】練り切り 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】和風小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 小松菜の煮浸し 春雨サラダ ゆずみそ	御飯 シイラのバター醤油焼き 付)いんげん れんこんのそぼろ炒め きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 鶏肉のトマトソース 付)ブリッコリー ポトフ チンゲン菜からし和え たいみそ	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソテー 大豆の胡麻ドレッシング和え ふりかけ(たまご)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(かつお)	御飯 豚肉のバター醤油炒め なすの含め煮 きゅうりの浅漬け ふりかけ(さけ)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ 大根の煮物 ポテトサラダ もろみみそ
エネルギー	1698 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1708 kcal	エネルギー 1687 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1702 kcal
水分	1456.3 g	水分 1199.6 g	水分 1454.8 g	水分 1252.6 g	水分 1639.7 g	水分 1309.3 g	水分 1280.1 g
蛋白質	63.4 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 65.1 g
脂質	36.0 g	脂質 48.9 g	脂質 41.5 g	脂質 59.6 g	脂質 39.8 g	脂質 58.7 g	脂質 54.3 g
炭水化物	283.4 g	炭水化物 254.7 g	炭水化物 271.1 g	炭水化物 235.4 g	炭水化物 274.2 g	炭水化物 237.2 g	炭水化物 245.0 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.8 g



	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)	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	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 青菜のなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 もろみみそ 厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(キャベツ・しいたけ) 牛乳	レーズンロール マーマレードジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 チンゲン菜のサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム 洋風卵炒め 大豆サラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー
昼	御飯 チキンカツ ソース) 付)キャベツ いんげんのサラダ みそ汁(大根・ねぎ) コンポート(マンゴー)	三色丼 白菜の浅漬け みそ汁(豆腐・葱) フルーツ(オレンジ)	焼きそば 大根サラダ フルーチェ(いちご)	御飯 油淋鶏 付)スナックエンドウ・人参 小松菜のわさびマヨ和え 中華スープ(卵・ねぎ) コンポート(黄桃)	御飯 チャンプルー かぶの水晶煮 みそ汁(いんげん・ねぎ) コンポート(みかん)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 みそ汁(人参・玉ねぎ) コンポート(りんご)
15時食	【間食】どらやき(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】緑茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】緑茶
夕	御飯 魚の胡麻ソースかけ 付)玉葱・赤ピーマン 冬瓜のそぼろあん 二色和え たいみそ	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)いんげん 豚肉となすの炒め物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 焼きビーフン ポテトサラダ ふりかけ(しそ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)じゃがいも がんと煮物 花野菜サラダ ゆずみそ	御飯 たららの香味焼き 付)たまねぎ・ピーマン じゃがいもの洋風煮 キャベツサラダ ふりかけ(たまご)	御飯 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ(かつお)
エネルギー	1682 kcal	エネルギー 1723 kcal	エネルギー 1716 kcal	エネルギー 1692 kcal	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1688 kcal
水分	1425.4 g	水分 1464.6 g	水分 1539.7 g	水分 1356.1 g	水分 1640.4 g	水分 1498.6 g
蛋白質	63.7 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 63.9 g	蛋白質 67.3 g	蛋白質 66.9 g	蛋白質 65.7 g
脂質	44.9 g	脂質 62.9 g	脂質 47.7 g	脂質 45.9 g	脂質 42.5 g	脂質 53.1 g
炭水化物	260.1 g	炭水化物 230.5 g	炭水化物 263.2 g	炭水化物 257.4 g	炭水化物 265.7 g	炭水化物 245.3 g
食塩相当	7.4 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.7 g

# 1月 お正月献立



●1月1日●  
朝食  
【おせち】



●1月1日●  
昼食  
【金目鯛の煮付け御膳】



○1月2日○  
朝食  
【おせち】



○1月2日○  
昼食  
【ちらし御膳】

