

○週間献立表○

常食

| 日付 | 2026年01月26日(月) | 2026年01月27日(火) | 2026年01月28日(水) | 2026年01月29日(木) | 2026年01月30日(金) | 2026年01月31日(土) | 2026年02月01日(日) | | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁(畠菜/高野豆腐) 肉じゃが 菜の花のお浸し もろみみそ 牛乳 | ごはん 味噌汁(小松菜/おつゆ麩) 豆腐とツナのチャンプルー キャベツの煮浸し ふりかけ 牛乳 | ごはん 味噌汁(葉大根/白菜) スクランブルエッグ&ウインナー チンゲン菜の煮びたし もずく酢 牛乳 | ごはん 味噌汁(大根/いんげん) 豆腐のあんかけ ピーマンの煮物 のり佃煮 牛乳 | ごはん 味噌汁(豆腐/青ねぎ) はんぺん焼き キャベツのドレッシング和え もろみみそ 牛乳 | ごはん 味噌汁(畠菜/里芋) 車麩と鶏団子の煮物 おかか和え たいみそ 牛乳 | ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 納豆 白菜ソテー めかぶ 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | ごはん 野菜オムレツ アスパラ煮 中華サラダ 果物 | ごはん アジのみりん焼き 力ニあんかけ ブロッコリーの和え物 果物 | ◆減塩・適塩の日◆ ごはん 豆腐の胡麻味噌田楽 じゃが芋金平風煮 ドレッシング和え 果物 | ◆特別メニュー◆ ごはん (A) 焼き餃子 (B) 油淋鶏 里芋練りクルミかけ しろなの和え物 ゼリー | ごはん 鮭のパン粉焼き 青菜ときのこのソテー カリフラワーの和え物 果物 | ごはん カレイの南部焼き じゃが芋煮 小松菜のわさび和え 果物 | ごはん ホキの竜田揚げ 青菜のオイスターソース炒め 揚げなす 果物缶 | | | | | | | | | | |
| | ごはん 味噌汁(茄子/葱) 魚の幽庵焼き スープ煮 胡麻和え | ごはん 味噌汁(冬瓜/かいわれ菜) 豚肉と葱の醤油炒め さつま芋の煮物 菜種和え | ごはん 味噌汁(人参/絹さや) 赤魚の煮つけ 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し | ごはん 味噌汁(三つ葉/玉葱) 松風焼き 冬瓜の煮物 ドレッシング和え | ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 豆腐ハンバーグ 菜の花の煮浸し かぼちゃサラダ | ごはん すまし汁(かぶ/葉大根) 豚肉の味噌炒め 野菜のスープ煮 もやし和え | ごはん 味噌汁(板麩/キャベツ) タンドリーチキン ほうれん草の煮浸し かに風味サラダ | | | | | | | | | | |
| | 一日 合計 | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1762 kcal 72.7 g 36.9 g 277.3 g 6.2 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1827 kcal 72.7 g 41.0 g 282.0 g 6.4 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1804 kcal 70.4 g 46.0 g 270.4 g 6.4 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1820 kcal 70.0 g 34.2 g 300.3 g 6.2 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1833 kcal 75.4 g 38.2 g 288.4 g 6.0 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1801 kcal 70.5 g 40.7 g 283.9 g 6.4 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1789 kcal 73.6 g 35.3 g 284.9 g 6.2 g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 | 1775 kcal 71.0 g 42.5 g 268.1 g 6.4 g |
| | ※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。 | | | | | | | | | | | | | | | | |