

# ○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(畑菜/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/おつゆ麴) 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(畑菜/里芋) 車麴と鶏団子の煮物 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
昼食	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 カニあんかけ 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
夕食	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(板麴/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 1762 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 36.9 g 炭水化物 277.3 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1827 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 41.0 g 炭水化物 282.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1804 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 46.0 g 炭水化物 270.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 34.2 g 炭水化物 300.3 g 食塩 6.2 g	1833 kcal 蛋白質 75.4 g 脂質 38.2 g 炭水化物 288.4 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 40.7 g 炭水化物 283.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 35.3 g 炭水化物 284.9 g 食塩 6.2 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。						