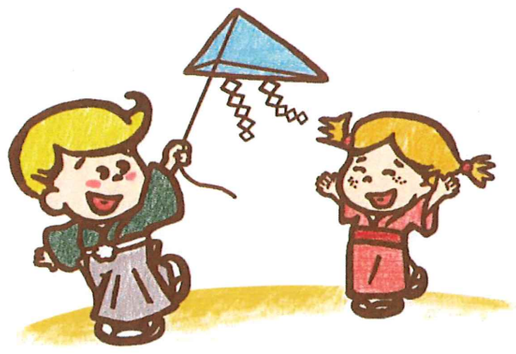
すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝		・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・さけの南部焼き		ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵/千枚漬 キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん ほうれん草オムレツ もやしの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)
				エネ 363 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 2.9 g 食塩 1.74 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.76 g	エネ 368 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.7 g 食塩 1.39 g	エネ 335 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 5.1 g 食塩 1.3 g
昼		・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・ほたて煮 ・数の子 ・寿高野の煮物 ・伊達巻き ・絵馬蒲鉾	・花三色 ・カニカマ ・六角里芋煮 ・昆布巻き ・黒豆煮 ・岩桃の甘露煮 ・栗きんとん	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て	初春の散らし寿司 お煮しめ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 雑煮 すまし仕立て	うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁(あさり・里芋)
				エネ 668 kcal 蛋白 35.8 g 脂質 10.6 g 食塩 4.69 g	エネ 527 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.7 g	エネ 478 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 14 g 食塩 2.51 g	エネ 610 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 23.1 g 食塩 3.24 g
お				手作り福まんじゅう(白あん) 抹茶	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
				エネ 124 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 57 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.18 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕				ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め
				エネ 505 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.26 g	エネ 601 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 21.6 g 食塩 2.76 g	エネ 581 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 21 g 食塩 2.29 g	エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 8.1 g 食塩 1.7 g
計				エネ 1660 kcal 蛋白 78.4 g 脂質 31.6 g 食塩 8.75 g	エネ 1541 kcal 蛋白 65 g 脂質 40.6 g 食塩 8.4 g	エネ 1526 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 47.3 g 食塩 6.3 g	エネ 1526 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 36.6 g 食塩 6.33 g

日付	5	6	7	8
朝	ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)	春の摘み草粥 お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天の塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネ 354 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 4.6 g 食塩 1.34 g	エネ 364 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6.1 g 食塩 1.91 g	エネ 303 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.06 g	エネ 407 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 8.6 g 食塩 1.77 g
昼	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ごはん 八宝菜 えびシューマイ チンゲン菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根)	ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶのりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)
	エネ 579 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 14.1 g 食塩 4.34 g	エネ 528 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 16.7 g 食塩 2.85 g	エネ 610 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.5 g 食塩 2.71 g	エネ 502 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g
お	シルベーヌ	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りほうじ茶ﾌﾟﾘﾝ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)
	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすのｸﾞﾘﾙ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麸)いりこ風味	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て
	エネ 487 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.77 g	エネ 543 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩 2.15 g	エネ 479 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 12.2 g 食塩 2.12 g	エネ 492 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.88 g
計	エネ 1517 kcal 蛋白 46.7 g 脂質 38.9 g 食塩 7.48 g	エネ 1579 kcal 蛋白 61 g 脂質 50.9 g 食塩 7.14 g	エネ 1491 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 48.1 g 食塩 6.98 g	エネ 1495 kcal 蛋白 59 g 脂質 41.2 g 食塩 5.56 g



1月7日(水)朝食
春の摘み草粥
七日正月

七日正月は1月7日に行われる行事で、正月の締めくくりとされています。この日に食べるお粥は、正月料理で疲れた胃を休め、一年の無病息災を願う意味があります。新しい年の健康を祈る日本の伝統的な風習です。春の摘み草粥は4種類の具材が入っています。

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					9	10	11
朝					ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) 白菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	しめじ雑炊 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天のピーナツ和え ちりめん山椒	ごはん ハムチーズピカタ ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし)
					エネ 333 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 3 g 食塩 2.01 g	エネ 310 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.5 g 食塩 2.06 g	エネ 391 kcal 蛋白 12 g 脂質 11.1 g 食塩 1.47 g
昼					ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 中華スープ(春雨)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ
					エネ 605 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.68 g	エネ 634 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 27.1 g 食塩 1.96 g	エネ 511 kcal 蛋白 24 g 脂質 10.7 g 食塩 2.12 g
お					手作り抹茶ｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作り柿ミックスゼリー	手作りぜんざい(やわらか餅)
					エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 158 kcal 蛋白 3.8 g 脂質 1.4 g 食塩 0.07 g
夕					ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰといんげんのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て
					エネ 476 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.19 g	エネ 472 kcal 蛋白 22 g 脂質 14.3 g 食塩 1.97 g	エネ 514 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.15 g
計					エネ 1488 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 42.2 g 食塩 6.96 g	エネ 1472 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 51.9 g 食塩 6 g	エネ 1573 kcal 蛋白 68 g 脂質 35.8 g 食塩 5.82 g

1月11日(日)おやつ
手作りぜんざい
鏡開き

鏡開きでぜんざいを食べるのは、お正月にお供えした鏡餅を下げ、上仏に感謝し無病息災を祈るためです。餅を入れたぜんざいを食べることで、1年の健康と幸せを願います。ぜんざいのお餅は食べやすいやわらか餅を使っています。

1月15日(木)昼食
小正月

小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします。農作の区切りや、一年の平穏を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。

1月21日(水)昼食
味噌おでん
[愛知県郷土料理]

愛知県の味噌おでんは赤みそをベースとした濃厚な味噌だれで煮込むのが特徴のおでんです。真っ黒な見た目ながら深いコクと甘辛い味わいが魅力です。ご飯やお酒にもよく合うため名古屋を中心に家庭や居酒屋などでも親しまれ地域の郷土料理として愛されています。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麹ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん メヌケの焼き浸し ｷｬﾍﾞﾂと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(白菜・かまぼこ)
	エネ 372 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.1 g 食塩 1.62 g	エネ 349 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 6.1 g 食塩 1.48 g	エネ 343 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 4.2 g 食塩 1.29 g	エネ 401 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.48 g	エネ 379 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.7 g 食塩 1.73 g	エネ 446 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 13.9 g 食塩 2.02 g	エネ 352 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 5.4 g 食塩 1.77 g
昼	ポークカレー キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜) 麦白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん ホキのグリル(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) かぼちゃの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味
	エネ 571 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.46 g	エネ 572 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 20.3 g 食塩 2.05 g	エネ 494 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 13.9 g 食塩 2.69 g	エネ 457 kcal 蛋白 21 g 脂質 9.7 g 食塩 2.86 g	エネ 460 kcal 蛋白 19 g 脂質 22.1 g 食塩 3.46 g	エネ 472 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 13 g 食塩 2.27 g	エネ 455 kcal 蛋白 21 g 脂質 8.3 g 食塩 1.73 g
お	手作りあんシュー(栗あん)	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	いしやきいもと桃山	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん さわらの柚庵焼き れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬け ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え 味噌汁(豆腐・花麩)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(里芋・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)
	エネ 479 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 11.5 g 食塩 2.02 g	エネ 506 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.37 g	エネ 569 kcal 蛋白 21 g 脂質 18.9 g 食塩 2.67 g	エネ 587 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 23.7 g 食塩 1.51 g	エネ 580 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 21.6 g 食塩 2.42 g	エネ 502 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.1 g 食塩 1.99 g	エネ 569 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.84 g
計	エネ 1512 kcal 蛋白 54.3 g 脂質 44.4 g 食塩 6.18 g	エネ 1542 kcal 蛋白 52.8 g 脂質 48.7 g 食塩 6.07 g	エネ 1534 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 37.3 g 食塩 6.74 g	エネ 1530 kcal 蛋白 52 g 脂質 44.8 g 食塩 5.89 g	エネ 1468 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 53.8 g 食塩 7.63 g	エネ 1553 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 42.1 g 食塩 6.34 g	エネ 1452 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 34.9 g 食塩 6.42 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 玉子焼き 大根のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんとパプリカのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの麹ナムル和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん チキンピカタ いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	青菜雑炊(ほうれん草) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ 金時豆煮	ごはん 千草焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・わかめ)
	エネ 391 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 9.1 g 食塩 1.5 g	エネ 453 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.71 g	エネ 380 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 7.2 g 食塩 1.57 g	エネ 377 kcal 蛋白 15 g 脂質 8 g 食塩 1.59 g	エネ 354 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 5.2 g 食塩 1.67 g	エネ 366 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.68 g	エネ 350 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 6.6 g 食塩 1.58 g
昼	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜	大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え フルーツ(みかん)	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 チンゲン菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)
	エネ 511 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩 2.36 g	エネ 454 kcal 蛋白 20 g 脂質 10 g 食塩 2.82 g	エネ 587 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 16.2 g 食塩 4.22 g	エネ 499 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.1 g	エネ 473 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 15.1 g 食塩 5.21 g	エネ 564 kcal 蛋白 17 g 脂質 17.7 g 食塩 3.04 g	エネ 472 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.98 g
お	手作りババロア(ﾐﾙｸ金時風味)	手作りみたらし(やわらか餅)	手作りスイートポテト	ミニ羊甘ロール	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 三色稲荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) 胡瓜の浅漬け	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・白菜)
	エネ 519 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.64 g	エネ 530 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.07 g	エネ 531 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g	エネ 529 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 16.8 g 食塩 2.29 g	エネ 580 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 18 g 食塩 2.72 g	エネ 515 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 15.2 g 食塩 2.28 g	エネ 570 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 24.4 g 食塩 1.55 g
計	エネ 1511 kcal 蛋白 56 g 脂質 45.8 g 食塩 6.56 g	エネ 1495 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 44.4 g 食塩 6.85 g	エネ 1569 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 44.7 g 食塩 8.45 g	エネ 1493 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 39.4 g 食塩 6.02 g	エネ 1527 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 40.4 g 食塩 9.65 g	エネ 1606 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 57.5 g 食塩 7.35 g	エネ 1491 kcal 蛋白 57 g 脂質 47.3 g 食塩 5.2 g

日付	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこｿｰｽ) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) しろなのおから和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん 玉子焼き 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 大根と平天の和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・あさり)
	エネ 367 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 4.3 g 食塩 2.13 g	エネ 351 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 7.2 g 食塩 1.89 g	エネ 368 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 6.6 g 食塩 1.56 g	エネ 438 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 13.2 g 食塩 1.94 g	エネ 388 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 8.9 g 食塩 1.69 g	エネ 341 kcal 蛋白 11 g 脂質 4.8 g 食塩 1.58 g
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ｿｰｽ) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ｳｲﾝﾅｰ・ｾﾛﾘ) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 500 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.28 g	エネ 499 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 10.6 g 食塩 2.33 g	エネ 485 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 23.8 g 食塩 4.19 g	エネ 582 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.75 g	エネ 532 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 14.7 g 食塩 2.06 g	エネ 468 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 8.6 g 食塩 2.03 g
お	手作りおしるこ(あられ)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り酒まんじゅう
	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとちくわの和え物 かきたま汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(おくら・おつゆ麩)麦白味噌仕立て	ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根のなめ茸かけ ｷｬﾍﾞﾂと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾟﾘ辛和え 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て
	エネ 525 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.71 g	エネ 573 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 23.1 g 食塩 2.41 g	エネ 579 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 25.2 g 食塩 2.05 g	エネ 452 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.42 g	エネ 517 kcal 蛋白 21 g 脂質 13.5 g 食塩 1.69 g	エネ 603 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 22.1 g 食塩 2.37 g
計	エネ 1545 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 38 g 食塩 7.16 g	エネ 1510 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 44.6 g 食塩 6.75 g	エネ 1554 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 58.5 g 食塩 7.87 g	エネ 1606 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 44 g 食塩 7.16 g	エネ 1598 kcal 蛋白 65.5 g 脂質 47 g 食塩 5.57 g	エネ 1534 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 35.8 g 食塩 6.04 g

1月26日(月)夕食
豆乳鍋

豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。