

令和8年 1月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼	・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。 ・都合により献立が変更となる場合があります。 ご了承下さい。						
日計							
	4	5	6	7	8	9	10
昼		年明けうどん 和え物 フルーツ（みかん）	ご飯 タラの葱みそおろし和え 五目卵の花 南瓜の味噌汁 フルーツ（パイナップル）	菜飯 鶏肉と大根の酒粕煮 ポン酢和え ひじき煮 フルーツ（白桃缶）	ご飯 あじフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め キャベツサラダ さつま芋とベーコンのバター醤油 フルーツ（バナナ）	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト
日計		エネルギー 514kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.9g 炭水化物 78.0g 食塩 2.5g	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.2g 炭水化物 96.8g 食塩 2.4g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.6g 炭水化物 83.9g 食塩 2.7g	エネルギー 544kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.6g 炭水化物 95.5g 食塩 2.1g	エネルギー 633kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.2g 炭水化物 95.5g 食塩 2.2g	エネルギー 607kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19.1g 炭水化物 90.9g 食塩 2.3g
	11	12	13	14	15	16	17
昼		ご飯 えび玉甘酢あんかけ ブロッコリーとトマトの中華 中華風ミルクスープ フルーツ（バナナ）	散らし寿司 モロヘイヤのわさび醤油和え 豆腐とわかめの清汁 牛乳かん	ご飯 肉団子のクリーム煮 洋風卵の花 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ（白桃缶）	ちゃんぽん麺 チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ（パイナップル）	ご飯 鶏肉のパン粉焼オーロラソース 玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ フルーツ（ミックス缶）	ご飯 厚揚げとじゃが芋の味噌煮 インゲンのごま和え 冬瓜のスープ フルーツ（バナナ）
日計		エネルギー 545kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.3g 炭水化物 84.6g 食塩 2.3g	エネルギー 538kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.3g 炭水化物 86.2g 食塩 2.2g	エネルギー 531kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.7g 炭水化物 89.5g 食塩 2.3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.9g 炭水化物 69.4g 食塩 3.3g	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.0g 炭水化物 99.0g 食塩 1.6g	エネルギー 562kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.5g 炭水化物 95.7g 食塩 2.5g
	18	19	20	21	22	23	24
昼		ご飯 鶏肉の塩麹焼き もずく酢 五目豆 フルーツ（白桃缶）	ご飯 ちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のごま和え 卵蒸し フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 豚かつ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 石狩鍋風 ほうれん草の梅おかか和 かぶの和風ソテー フルーツ（パイナップル）	ご飯 チャンポン風中華炒め シューマイ 茄子とトマトの中華和え フルーツ（ミックス缶）	ご飯 赤魚の柚子味噌焼 小松菜の胡麻和え のっぺい汁風 フルーツ（オレンジ缶）
日計		エネルギー 595kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.8g 炭水化物 82.6g 食塩 1.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 26.3g 脂質 13.4g 炭水化物 83.3g 食塩 1.9g	エネルギー 560kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.7g 炭水化物 93.0g 食塩 2.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.4g 炭水化物 84.8g 食塩 2.5g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.0g 炭水化物 88.5g 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.8g 炭水化物 88.9g 食塩 1.8g
	25	26	27	28	29	30	31
昼		ご飯 タラのマヨ焼き 大根サラダ 白菜のスープ煮 フルーツ（パイナップル）	ご飯 ホッケの柚子風味焼き モロヘイヤの和え物 ふろふき大根 フルーツ（みかん）	チキンとほうれん草のピラフ サラダ 南瓜のポタージュ フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 ナポリタン風野菜炒め 大根とひじきのサラダ きのこチャウダー フルーツ（バナナ）	ご飯 ちゃんこ鍋風 チンゲン菜の和え物 ぜんまいの炒め物 フルーツ（オレンジ缶）	ご飯 鶏の赤しそパン粉焼 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ（パイナップル）
日計		エネルギー 551kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.6g 炭水化物 78.0g 食塩 2.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.5g 炭水化物 84.6g 食塩 1.9g	エネルギー 588kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.3g 炭水化物 87.3g 食塩 1.8g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.6g 炭水化物 95.6g 食塩 1.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.4g 炭水化物 83.2g 食塩 2.8g	エネルギー 559kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.9g 炭水化物 90.4g 食塩 1.5g