

## 予定献立表

令和8年1月16日～令和8年1月31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(金)	食パン コーンスープ 厚切りハム ジャム 牛乳	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 小松菜のごま和え コーヒーゼリー		友禅ご飯 なめこ汁 筑前煮 フルーツポンチ	
	471 kcal	599 kcal	0 kcal	705 kcal	1775 kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト	イタリアンスパゲッティ 大根サラダ ローリー		ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 ゼリー 甘芋	
	474 kcal	633 kcal	0 kcal	548 kcal	1655 kcal
18(日)	パン クリームシチュー ワインナー ブルーンドライフルーツ 牛乳	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 チキンカツ プロッコリーのおかか和え ゼリー		ごはん なすの味噌汁 魚の七味焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	
	500 kcal	691 kcal	0 kcal	587 kcal	1778 kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト	芋ごはん 味噌汁 てんぷら きんぴらごぼう	バームクーヘン	親子どんぶり 千切りキャベツサラダ かぶの酢の物	
	511 kcal	714 kcal	125 kcal	597 kcal	1947 kcal
20(火)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ ジョア	ごはん 中華春雨スープ 鶏ももの山賊焼き 白菜のおしたし マンゴーブリ		ごはん 白味噌汁 ミートローフ カボチャサラダチーズいり 枝豆	
	467 kcal	713 kcal	0 kcal	779 kcal	1959 kcal
21(水)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト	坦坦麺 白菜のゆず和え 春巻き		ごはん 味噌汁 ケイジャンチキン さといもの煮物 小松菜とハム辛子和え	
	442 kcal	582 kcal	0 kcal	740 kcal	1764 kcal
22(木)	食パン ペーパンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳	ごはん けんちん汁 ほっけの塩焼き もやしとしめじのごま酢和え バナナ		さけフレークごはん おでん ハムカツ ひじきの煮つけ	
	478 kcal	422 kcal	0 kcal	613 kcal	1513 kcal
23(金)	黒ごまロールパン かぼちゃスープ ワインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳	ごはん 白味噌汁 チキン南蛮 青梗菜の辛し和え ゼリー		菜めし 麸のすまし汁 煮魚 海草サラダ みかん	
	526 kcal	864 kcal	0 kcal	543 kcal	1933 kcal
24(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト	卵とうどん ミニチカツ 白菜のおしたし		ごはん 中華スープ ホイコーロー <sup>+</sup> 茄子のおろし和え ゼリー	
	501 kcal	682 kcal	0 kcal	782 kcal	1965 kcal
25(日)	クロワッサン ミネストローネスープ ペーコンエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳	豚丼 やきかまのおすまし いかの酢のもの		ごはん 味噌汁 焼き魚 スパゲティサラダ チンゲン菜ごま和え	
	614 kcal	594 kcal	0 kcal	640 kcal	1848 kcal
26(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト	ごはん クリームシチュー ハンバーグ豆腐入り 大根サラダ		ごはん 白味噌汁 肉巻き野菜 なすの煮もの オレンジ	
	475 kcal	725 kcal	0 kcal	829 kcal	2029 kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 味付けのり ヨーグルト	ごはん 味噌汁 アジフライ 海草サラダ ゼリー		ごはん 白味噌汁 鶏のごま風味焼き れんこんのきんぴら みかん	
	468 kcal	656 kcal	0 kcal	675 kcal	1799 kcal
28(水)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト	サンドイッチ コーンスープ さつま芋のサラダ ジョア		ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め シューマイ バナナ	
	427 kcal	777 kcal	0 kcal	611 kcal	1815 kcal
29(木)	食パン オニオングループ ほうれん草オムレツ ジャム ヨーグルト	ごはん 麸の味噌汁 甘辛さばカツ がんもと人参の煮物 ブリーチ		マーボー飯 手作り春巻き いんげんとちくわピーナッツ	
	393 kcal	810 kcal	0 kcal	646 kcal	1849 kcal
30(金)	黒糖ロールパン コーンスープ ワインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳	はやしライス 大根サラダ 漬物 フルーツゼリー		ごはん かぼちゃの味噌汁 魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のごま和え	
	589 kcal	723 kcal	0 kcal	543 kcal	1855 kcal
31(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト	ごはん ゆばのおすまし スパイシーチキン ビーフン 枝豆		ごはん 白菜のスープ チキンオロースト ごぼうサラダ フルーチェ	
	432 kcal	632 kcal	0 kcal	536 kcal	1600 kcal