

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 471kcal	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 599kcal	 0kcal	友禅ご飯 なめこ汁 筑前煮 フルーツポンチ 705kcal	 1775kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 474kcal	イタリアンスパゲッティ 大根サラダ ローリー 633kcal	 0kcal	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 ザリイ 548kcal	 1655kcal
18(日)	パン クリームシチュー ウインナー ブルーンドライフルーツ 牛乳 500kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 チキンカツ ブロッコリーのおかか和え ゼリー 691kcal	 0kcal	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 587kcal	 1778kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 511kcal	芋ごはん 味噌汁 てんぷら きんぴらごぼう 714kcal	バームクーヘン 125kcal	親子どんぶり 千切りキャベツサラダ かぶの酢の物 597kcal	 1947kcal
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 467kcal	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 マンゴープリン 713kcal	 0kcal	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 779kcal	 1959kcal
21(水)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 442kcal	坦坦麺 白菜のゆず和え 春巻き 582kcal	 0kcal	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 740kcal	 1764kcal
22(木)	食パン ペーザンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 478kcal	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 422kcal	 0kcal	さけフレークごはん おでん ハムカツ ひじきの煮つけ 613kcal	 1513kcal
23(金)	黒ごまロールパン かぼちゃスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 526kcal	ごはん 白味噌汁 チキン南蛮 青梗菜の辛し和え ゼリー 864kcal	 0kcal	菜めし 麩のすまし汁 煮魚 海草サラダ みかん 543kcal	 1933kcal
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 501kcal	卵とじうどん ミンチカツ 白菜のおしたし 682kcal	 0kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 茄子のおろし和え ゼリー 782kcal	 1965kcal
25(日)	クロワッサン ミネストローネスープ ベーコンエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 614kcal	豚丼 やきかまのおすまし いかの酢のもの 594kcal	 kcal	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 640kcal	 1848kcal
26(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 475kcal	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 725kcal	 kcal	ごはん 白味噌汁 肉巻き野菜 なすの煮もの オレンジ 829kcal	 2029kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 味付けのり ヨーグルト 468kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ 海草サラダ ゼリー 656kcal	 0kcal	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 675kcal	 1799kcal
28(水)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 427kcal	サンドイッチ コーンスープ さつま芋のサラダ ジョア 777kcal	 0kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め シューマイ バナナ 611kcal	 1815kcal
29(木)	食パン オニオンスープ ほうれん草オムレツ ジャム ヨーグルト 393kcal	ごはん 麩の味噌汁 甘辛さばカツ がんもと人参の煮物 プリン プリン 810kcal	 0kcal	マーボー飯 手作り春巻き いんげんとちくわピーナッツ 646kcal	 1849kcal
30(金)	黒糖ロールパン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 589kcal	はやしライス 大根サラダ 漬物 フルーツゼリー 723kcal	 kcal	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 543kcal	 1855kcal
31(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 432kcal	ごはん ゆばのおすまし スパイシーチキン ビーフン 枝豆 632kcal	 kcal	ごはん 白菜のスープ チンジャオロースー ごぼうサラダ フルーチェ 536kcal	 1600kcal