

予定献立表

令和 8年 1月 1日 ~ 令和 8年 1月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(木)	ごはん おすまし 八幡巻き かまぼこ 生酢 552 kcal	赤飯 茶碗蒸し さしみ 煮しめ まんじゅう 627 kcal	0 kcal	ごはん すき焼き風煮 さくさくコロッケ かぶの酢の物 みかん 726 kcal	1905 kcal
2(金)	ごはん 味噌汁 合鴨コースハム きんとん たつくり ヨーグルト 599 kcal	ちらし寿司 ゆばのおすまし がんもの煮もの 532 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼きチキン 蒸しなすおろしポン酢 さつまいもと切昆布煮物 711 kcal	1842 kcal
3(土)	ごはん すまし汁 厚焼き玉子 黒豆 昆布巻き ヨーグルト 518 kcal	みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ たいやき 756 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 アジフライ 錦糸和え ほうれんそう ゼリー 643 kcal	1917 kcal
4(日)	パン コンソメスープ オムレツ チーズ 牛乳 464 kcal	ハヤシライス 大根サラダ 漬物 のむヨーグルト 805 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 さばの生姜煮 きんぴらごぼう ゼリー 690 kcal	1959 kcal
5(月)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 424 kcal	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 筑前煮 ゼリー 844 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし チンジャオロースー わかめの酢のもの 杏仁豆腐 498 kcal	1766 kcal
6(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 482 kcal	ごはん けんちん汁 魚のから揚げあんかけ ポテトサラダカレー味 バナナ 642 kcal	0 kcal	イワシの蒲焼丼 みそ汁 海草サラダ 514 kcal	1638 kcal
7(水)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト 431 kcal	バターロールパン えびグラタン コールスローサラダ ジョア 704 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 和風ミートローフ しのだ煮 みかん 786 kcal	1921 kcal
8(木)	バターロールパン ペーザンスープ ポテトとベーコンのソテー ジャム 牛乳 470 kcal	ごはん なめこ汁 魚の西京焼き ほうれんそう海苔酢和え 蒸しパン 633 kcal	0 kcal	菜めし 味噌汁 あげだし豆腐 マカロニサラダ 白菜のおしとし 797 kcal	1900 kcal
9(金)	食パン コーンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 509 kcal	チャーハン 中華スープ 春巻き ごま団子 627 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 味噌豚炒め 切り干し大根の酢の物 りんご 487 kcal	1623 kcal
10(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の卵とじ ふりかけ ヨーグルト 468 kcal	ソース焼きそば ブロックリーツナ和え ゼリー 628 kcal	kcal	ごはん 麩の味噌汁 鶏ももの山賊焼き 春雨の酢の物 みかん 723 kcal	1819 kcal
11(日)	パン クリームシチュー ハッシュポテト プルーン 牛乳 579 kcal	ごはん 白菜のスープ ホイコーロー かぶとえびの煮物 バナナ 548 kcal	0 kcal	ごはん のっぺい汁 煮魚 豆腐の肉味噌かけ 錦糸和え 652 kcal	1779 kcal
12(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 453 kcal	キムチ豚丼 きのこ汁 もやしのナムル 529 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ハニーマスタードチキン さといもの煮物 ピーナッツ和え 751 kcal	1733 kcal
13(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ヨーグルト 467 kcal	カレーライス コロッケ 野菜のツナマヨ和え プリン 874 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ炒め スパゲティサラダ あんみつ 670 kcal	2011 kcal
14(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 434 kcal	牛肉うどん 竹輪の磯辺揚げ なめ茸おろし和え 576 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 魚のフライ ごぼうと豚肉の炒め煮 みかん 712 kcal	1722 kcal
15(木)	胚芽ロールパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 567 kcal	握り寿司 かきたま汁 大根と半平の煮物 抹茶ゼリー 813 kcal	kcal	ごはん ゆばのおすまし 鶏肉の味噌あじ照り焼き シーフードサラダ りんご 608 kcal	1988 kcal