予 定 献 立 一 覧 表

令和 8年 1月 3日 ～ 令和 8年 1月 9日 【 常食1800 】

	1月 3日(土)	1月 4日(日)	1月 5日(月)	1月 6日(火)	1月 7日(水)	1月 8日(木)	1月 9日(金)
朝	御飯(180g) 味噌汁(茄子) 温泉卵 青梗菜のｺﾝｿﾒｿﾃｰ 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(玉葱･人参) 豆腐ｼｭｳﾏｲ 白菜の和え物 五目煮豆 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 卵豆腐あんかけ 玉ﾈｷﾞのｿﾃｰ 梅びしお 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(大根) ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ わかめのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 肉詰めいなりの煮物 ｲﾝｹﾞﾝのごま和え 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(大根･白菜) 納豆 付 ねぎ 野菜の炒め 梅びしお 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ﾅｽ･ｷﾇｻﾔ) ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ もやしの醤油和え しそ昆布 牛乳200
昼	御飯(180g) 豚肉の生姜炒め もやしのくるみ和え ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾞﾅﾅ	御飯(180g) 魚のﾋﾟｶﾀ(ﾒﾙﾙｰｻ) 大根ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ･ｵﾚﾝｼﾞ	御飯(180g) 豚肉と厚揚の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ･ﾊﾞﾅﾅ	御飯(180g) 魚のﾀﾗｺﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ｷｬﾍﾞﾂのなめ茸和え ﾌﾙｰﾂ･みかん	【七草粥】 七草粥 御飯(180g) 魚の梅照焼(ｱｼﾞ) 白菜の酢の物 ﾌﾙｰﾂ･ﾘﾝｺﾞ	御飯(180g) 鶏肉のｶﾚｰ風味焼き 小松菜のｿﾃｰ 青りんごｾﾞﾘｰ	御飯(180g) ｶﾚｲのﾁｰｽﾞ焼 白菜のﾜｻﾋﾞ和え ﾌﾙｰﾂ･ｵﾚﾝｼﾞ
夕	御飯(180g) 味噌汁(卵･ﾐﾂﾊﾞ) 魚の山椒焼(ｱｼﾞ) 切干大根炒め煮 茹野菜ｻﾗﾀﾞ	御飯(180g) すまし汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ･長葱) 鶏肉の南部焼 ﾏｶﾛﾆのｿﾃｰ ﾓﾔｼの和風ｻﾗﾀﾞ	御飯(180g) 味噌汁(茄子･長葱) 魚の生姜焼き(ﾌﾞﾘ) 里芋と人参の煮物 ﾓｽﾞｸとｷｭｳﾘ酢の物	御飯(180g) 味噌汁(ｵｸﾗ) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 青菜の炒め煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	御飯(180g) 味噌汁(豆腐･ﾐﾂﾊﾞ) 鶏肉の煮物 春雨の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ	御飯(180g) 味噌汁(ｶﾌﾞ) 魚の利休焼(ｻﾊﾞ) ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ めかぶ和え	御飯(180g) 味噌汁(小葱) 豚肉の中華炒め さつま芋の煮物 ｲﾝｹﾞﾝおかか和え
1日合計	kcal 1723.25 kcal 水分 1098.25 g 蛋白質 71.11 g 脂質 47.56 g 食塩相当 6.88 g	kcal 1781.4 kcal 水分 1191.6 g 蛋白質 73.82 g 脂質 48.44 g 食塩相当 7.11 g	kcal 1797.7 kcal 水分 1182.4 g 蛋白質 71.46 g 脂質 55.49 g 食塩相当 6.94 g	kcal 1782.59 kcal 水分 1206.22 g 蛋白質 69.25 g 脂質 52.65 g 食塩相当 6.95 g	kcal 1843.32 kcal 水分 1195.03 g 蛋白質 77.93 g 脂質 50.39 g 食塩相当 7.08 g	kcal 1739.04 kcal 水分 1099.26 g 蛋白質 70.93 g 脂質 51.65 g 食塩相当 6.94 g	kcal 1840.45 kcal 水分 1174.14 g 蛋白質 74.46 g 脂質 52.91 g 食塩相当 7.4 g
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別ﾒﾆｭｰはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂはお出していません。予めご了承ください。						