

○週間献立表○

常食

日付	2026年01月12日(月)	2026年01月13日(火)	2026年01月14日(水)	2026年01月15日(木)	2026年01月16日(金)	2026年01月17日(土)	2026年01月18日(日)										
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 温泉卵 ほうれん草煮 卵の花 牛乳	ごはん 味噌汁(豆麩/畑菜) 炒り豆腐 煮浸し のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/絹さや) 鶏団子の煮物 ピーマンの炒め煮 もろみみそ 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも) 温奴 いんげん炒め煮 もずく酢 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/葱) サンマかば焼き 野菜煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(三つ葉/里芋) 豆腐のそぼろ煮 キャベツ炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 目玉焼き 菜の花煮 梅びしお 牛乳										
	◆成人の日◆ 赤飯 魚の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ キャベツのポン酢和え 果物	ごはん ブリ大根 高野豆腐含め煮 小松菜のかにかま和え 果物	ごはん 白身魚のムニエル 茄子の煮物 白菜サラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ (A)ごはん (A)魚の黄身焼き (B)ミートソース かぶのおかか煮 春雨サラダ チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 果物	ごはん ポークステーキ風 かぶのおかか煮 春雨サラダ 果物	ごはん アジの甘酢あんかけ 青菜炒め煮 かぼちゃサラダ ゼリー	ごはん 魚の磯部焼き 里芋の煮物 おくらのお浸し 果物缶										
	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 鶏肉のチーズ焼き 青菜炒め オクラのおかか和え	ごはん 味噌汁(葱/かぶ) 鶏肉の煮つけ 金平ごぼう チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ/高野豆腐) 千草焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(冬瓜/三つ葉) 豚肉のオイスター炒め プロッコリー煮 菜の花のお浸し	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐) 魚と野菜のホイル焼き さつま芋のレモン煮 和え物	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) 鶏肉のうま塩煮 いんげんの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(葱/花麩) 五目豆腐 レンコンの味噌煮 ほうれん草のお浸し										
	一日 合計	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1810 kcal 79.8 g 41.5 g 270.6 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1825 kcal 74.4 g 48.8 g 262.3 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1802 kcal 70.7 g 39.6 g 281.9 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1775 kcal 73.3 g 45.0 g 261.9 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1810 kcal 73.1 g 49.2 g 262.4 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1791 kcal 71.1 g 36.0 g 288.0 g 6.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1835 kcal 73.9 g 41.5 g 282.0 g 6.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1787 kcal 75.8 g 35.7 g 282.1 g 6.4 g
	※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。																