

# ○週間献立表○

## 常食

日付	2026年01月19日(月)	2026年01月20日(火)	2026年01月21日(水)	2026年01月22日(木)	2026年01月23日(金)	2026年01月24日(土)	2026年01月25日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁(絹さや/かぶ)	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐)	ごはん 味噌汁(大根/かいわれ)	ごはん 味噌汁(人参/葉大根)	ごはん 味噌汁(かぶ/かいわれ菜)	ごはん 味噌汁(キャベツ/絹さや)	ごはん 味噌汁(里芋/人参)		
	はんぺん焼き	玉子焼き	やわらかチキン	ミートオムレツ	車麩と海老団子の煮物	豆腐焼売	カニ風味たまご巻		
	ポン酢炒め	茄子煮	野菜煮	野菜とウインナーのソテー	和え物	茄子の煮浸し	カリフラワーの和え物		
	金時豆	のり佃煮	味付け海苔	ふりかけ	とろろ	うめびしお	のり佃煮		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草サラダ 果物	カレーライス ピーマンの炒め煮 かにかま和え 果物	ごはん 豆腐の肉味噌かけ チンゲン菜の煮浸し 蒸し茄子 果物	◆特別メニュー◆ (A)ごはん (A) 魚の山椒焼 (B) さんまの 竜田揚げ丼 里芋煮 菜の花の酢味噌和え ゼリー	ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーの炒め煮 チンゲン菜のマヨ和え 果物缶	ごはん レモン醤油焼き 野菜煮 ほうれん草のドレ和え(薄味) 果物	ごはん マスの塩焼き 小松菜のおかか煮 さつまいもサラダ ゼリー		
	夕食	◆県産食材の日◆ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ/人参) 白菜の重ね蒸し 菜の花の中華風煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁(里芋/畑菜) 魚の葱醤油焼き おかか煮 いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁(かぶ/絹さや) ホッケの塩焼き こんにゃくのピリ辛炒め 青菜の和え物	ごはん かきたま汁(豆腐/葱) 鶏肉のポン酢かけ スープ煮 小松菜のからし和え	ごはん 味噌汁(畑菜/玉葱) 友禅卵 ひじきの炒り煮 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁(菜の花/板麩) ブリの香味焼き 白菜のクリーム煮 オクラの和え物	ごはん 味噌汁(大根/葉大根) 麻婆豆腐 ピーマンの煮物 ポン酢和え	
		エネルギー 1776 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 33.6 g 炭水化物 292.7 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 38.4 g 炭水化物 281.6 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 44.8 g 炭水化物 264.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 40.2 g 炭水化物 275.9 g 食塩 6.4 g	1838 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 50.7 g 炭水化物 266.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1803 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 41.0 g 炭水化物 275.8 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 43.7 g 炭水化物 267.7 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1820 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 39.3 g 炭水化物 288.9 g 食塩 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。