



# 2026年1月献立表



おやつは日替わりで  
提供させていただきます  
麺の日以外にはご飯・汁物、  
デザートが付きます  
写真は盛り付け参考例です



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
朝食  赤飯 さばの塩焼き 甘酢しようが(付け合わせ) しっとり炒り高野 キャベツとコーンのお浸し  <b>小寒</b>  汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 257 kcal 蛋白質 15.27 g 脂質 19.38 g 炭水化物 8.82 g 食塩 1.92 g	朝食 赤魚のトマトカレー煮 セロリと人参のごまきんぴら ごぼうサラダ  汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 184 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 8.50 g 炭水化物 16.88 g 食塩 1.43 g	ハンバーグ(チーズソース) 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋の甘煮 もやしの酢の物  <b>人日の節句</b>  汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 324 kcal 蛋白質 11.62 g 脂質 20.15 g 炭水化物 28.01 g 食塩 1.40 g	わかめそば(温) 白菜のうま煮 おかとツナのサラダ  汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 354 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 6.61 g 炭水化物 18.53 g 脂質 14.63 g 炭水化物 28.96 g 食塩 1.93 g	鶏ももの唐揚げ NK 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ  汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 313 kcal 蛋白質 16.50 g 脂質 11.81 g 炭水化物 14.62 g 食塩 1.65 g	マーボー茄子 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツと青さのナムル  汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 217 kcal 蛋白質 16.50 g 脂質 11.81 g 炭水化物 14.62 g 食塩 1.65 g
12	13	14	15	16	17
朝食  チーズ入りチキンカツ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)  <b>成人の日</b>  汁物の具(えのき、人参) エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.01 g 脂質 8.48 g 炭水化物 25.36 g 食塩 1.07 g	さばの味噌煮(赤) きのこ入りひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し  汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 175 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 10.39 g 炭水化物 10.92 g 食塩 1.33 g	生姜香るタラの竜田揚げ 白菜と春雨の煮物 チーズ入磯辺かまぼこ  汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 241 kcal 蛋白質 16.99 g 脂質 11.57 g 炭水化物 18.00 g 食塩 1.35 g	牛肉と豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 カリフラワーのマリネ  汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 266 kcal 蛋白質 11.72 g 脂質 19.47 g 炭水化物 11.73 g 食塩 1.85 g	いわしの梅煮 W かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し  汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.72 g 脂質 7.76 g 炭水化物 18.72 g 食塩 1.58 g	坦々そぼろ丼 ビーフン 柚子白菜  汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 152 kcal 蛋白質 11.07 g 脂質 6.68 g 炭水化物 13.19 g 食塩 1.99 g
19	20	21	22	23	24
朝食  赤魚のトマトカレー煮 マカロニのチーズクリーム キャベツのマリネ  汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 168 kcal 蛋白質 12.80 g 脂質 6.89 g 炭水化物 14.69 g 食塩 1.35 g	にしんの生姜煮 しら菜とちくわの煮浸し わかめのさっぱり和え  汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 181 kcal 蛋白質 13.11 g 脂質 11.00 g 炭水化物 10.19 g 食塩 2.16 g	親子丼 豆腐けんちん煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)  汁物の具(麸、わかめ)● エネルギー 176 kcal 蛋白質 9.39 g 脂質 6.40 g 炭水化物 18.84 g 食塩 2.20 g	だし香る和風とんてき セロリと人参のごまきんぴら 3色豆のツナマヨサラダ  汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 317 kcal 蛋白質 18.21 g 脂質 20.30 g 炭水化物 15.19 g 食塩 1.98 g	三色丼 さつま芋の甘煮 生姜のおかか和え  汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 162 kcal 蛋白質 7.01 g 脂質 4.09 g 炭水化物 25.89 g 食塩 1.41 g	めぬけのクリーム煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物  汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 144 kcal 蛋白質 15.58 g 脂質 6.59 g 炭水化物 8.00 g 食塩 1.21 g
26	27	28	29	30	31
朝食  タラの和風あんかけ しら菜とちくわの煮浸し みかんなます  汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 165 kcal 蛋白質 9.18 g 脂質 4.93 g 炭水化物 11.26 g 食塩 1.04 g	鶏の照り焼き マカロニのトマトソース炒め 3色豆のツナマヨサラダ  汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 269 kcal 蛋白質 17.55 g 脂質 14.97 g 炭水化物 17.06 g 食塩 1.92 g	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ ボテトフライ(付け合わせ) いんげんと人参のソテー キャベツと青さのナムル  汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 232 kcal 蛋白質 13.25 g 脂質 10.01 g 炭水化物 23.73 g 食塩 1.74 g	いわしの山椒煮 W からし菜ときくらげの田舎風 チーズ入磯辺かまぼこ  汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 231 kcal 蛋白質 19.55 g 脂質 11.29 g 炭水化物 14.28 g 食塩 1.84 g	一口とんかつ 人参のグラッセ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し  汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 211 kcal 蛋白質 11.90 g 脂質 8.43 g 炭水化物 24.47 g 食塩 1.39 g	たまごうどん(温) 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ  杏仁豆腐 エネルギー 320 kcal 蛋白質 9.15 g 脂質 8.51 g 炭水化物 51.52 g 食塩 2.37 g