



献立表



令和8年1月3日～1月9日

	3 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (茄子) 納豆 ほうれん草コーンソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (白菜) スクランブルエッグ 小松菜のおひたし さくら漬	ごはん みそ汁 (葉大根) がんもの煮物 ブロッコリーのわさびマヨ和え 梅干	ごはん みそ汁 (豆腐) 鰯の梅煮 ほうれん草の和え物 海苔佃煮	〇春の七草〇 七草風粥 みそ汁 (あさり) 鶏そぼろ信田煮 春菊の海苔和え	ごはん みそ汁 (玉ねぎ) オムレツ 三色和え たいみそ	ごはん みそ汁 (いんげん) 納豆 野菜ソテー 梅びしお
昼	ごはん ミートローフ 卵の花 マンゴー缶	ごはん 鯖の赤味噌焼き ひじき煮 洋梨缶	ごはん 赤魚の煮付け かぶの含め煮 もやしのしその実和え	ごはん 八宝菜 カリフラワーのツナサラダ 黄桃缶	ひき肉カレー ブロッコリーのかにかま和え ピルクル	醤油ラーメン 焼き餃子 デザートムース	ごはん とんかつ シーザーサラダ ヨーグルト
おやつ	ハーベスト	やわらかおかき	おさつスナック レモンティー	さやえんどうスナック いちご牛乳	バナナスペシャル	ドーナツ	シフォンケーキ
夜	ごはん カレイのみぞれ煮 じゃが芋のたらこ炒め 春雨サラダ	ごはん 鶏肉のねぎソース 卵豆腐 もずく三杯酢	ごはん シチュー 南瓜の煮物 オクラの胡麻マヨ和え	ごはん メンチカツ さつまいものレモン煮 もやしのナムル	ごはん ホキの香味焼き チンゲン菜のベーコンソテー パイン缶	ごはん 回鍋肉 長芋のポン酢和え フルーツカクテル缶	ごはん あじの南部焼き じゃが芋の味噌煮 ひじきサラダ
	エネルギー：1528kcal たんぱく質：54.8g 脂質：33.4g 食塩：6.7g	エネルギー：1545kcal たんぱく質：52.1g 脂質：44.6g 食塩：8.9g	エネルギー：1559kcal たんぱく質：53.3g 脂質：35.4g 食塩：8.2g	エネルギー：1709kcal たんぱく質：54.3g 脂質：42.4g 食塩：6.6g	エネルギー：1580kcal たんぱく質：58.0g 脂質：57.5g 食塩：8.7g	エネルギー：1600kcal たんぱく質：48.6g 脂質：49.0g 食塩：10.1g	エネルギー：1671kcal たんぱく質：59.8g 脂質：46.7g 食塩：6.7g