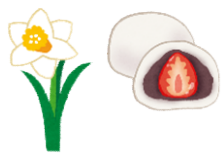




# 献立表



令和8年1月24日～1月30日

|     | 24 (土)  | 25日 (日)   | 26日 (月)   | 27日 (火)   | 28日 (水)   | 29日 (木)   | 30日 (金)   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝   | ごはん<br>みそ汁 (えのき)<br>がんもの煮物<br>もやしのパーナッツ和え<br>海苔佃煮 | ごはん<br>みそ汁 (さつま芋)<br>オムレツ<br>小松菜の辛子和え<br>たいみそ     | ごはん<br>みそ汁 (玉ねぎ)<br>厚揚げ煮<br>チンゲン菜の磯和え<br>ふりかけ     | ごはん<br>みそ汁 (茄子)<br>納豆<br>野菜炒め<br>梅びしお             | ごはん<br>みそ汁 (しめじ)<br>中華たまご<br>菜の花の和え物<br>ごま昆布      | ごはん<br>みそ汁 (チンゲン菜)<br>茄子の煮物<br>白菜のおひたし<br>さくら漬    | ごはん<br>みそ汁 (なめこ)<br>鰯の梅煮<br>小松菜の胡麻ドレ和え<br>ふりかけ    |
| 昼   | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>切干大根煮<br>マンゴー缶                 | 菜飯<br>柔らかチキン照り焼き<br>卵の花<br>黄桃缶                    | ごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>ブロッコリーソテー<br>バナナ                | シーフードカレー<br>春雨の和え物<br>ピルクル                        | 吉田風うどん<br>ミートボール<br>杏仁豆腐                          | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしのザーサイ和え<br>コーヒーゼリー              | ごはん<br>おろしハンバーグ<br>ふきの酢味噌和え<br>洋梨缶                |
| おやつ | ぶどうゼリー  | ビスコ   | ドーナツ  | キャラメルコーン<br>紅茶                                    | 薄皮パーナッツパン   | いちごスペシャル  | サッポロポテト<br>コーヒー牛乳                                 |
| 夜   | ごはん<br>鶏の治部煮<br>もずく三杯酢<br>菜の花のわさび和え               | ごはん<br>あじの柚子風味焼き<br>スパサラダ<br>白菜のごま和え              | ごはん<br>カレイのねぎ味噌焼き<br>大根の旨煮<br>春菊の和え物              | ごはん<br>豚しゃぶ<br>ほうれん草のポン酢和え<br>みかん缶                | ごはん<br>鮭のホイル焼き風<br>かぶの洋風煮<br>とろろ芋                 | ごはん<br>肉じゃが<br>シーフードサラダ<br>白花豆                    | ごはん<br>ホキのマヨネーズ焼き<br>煮奴<br>ほうれん草の青じそ和え            |
|     | エネルギー：1518kcal<br>たんぱく質：55.0g<br>脂質：34.2g 食塩：6.7g | エネルギー：1451kcal<br>たんぱく質：52.2g<br>脂質：26.9g 食塩：7.4g | エネルギー：1548kcal<br>たんぱく質：55.6g<br>脂質：41.7g 食塩：6.9g | エネルギー：1645kcal<br>たんぱく質：55.6g<br>脂質：46.2g 食塩：7.8g | エネルギー：1549kcal<br>たんぱく質：54.2g<br>脂質：45.6g 食塩：9.8g | エネルギー：1585kcal<br>たんぱく質：51.3g<br>脂質：36.8g 食塩：7.5g | エネルギー：1656kcal<br>たんぱく質：59.1g<br>脂質：51.6g 食塩：7.1g |