



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