



2026



週間予定献立表

謹賀新年



	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	1月11日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え （そ昆布） 【エネルギー】366 kcal 【たんぱく質】9.9 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】69.7 g 【塩分】3.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】327 kcal 【たんぱく質】10.6 g 【脂質】6.8 g 【炭水化物】67.6 g 【塩分】3.0 g	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】340 kcal 【たんぱく質】9.2 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】62.4 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】377 kcal 【たんぱく質】12.6 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】64.0 g 【塩分】1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】327 kcal 【たんぱく質】10.2 g 【脂質】3.2 g 【炭水化物】65.9 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 ちくわと大根の煮物 青かつぱ漬け 【エネルギー】363 kcal 【たんぱく質】14.6 g 【脂質】5.5 g 【炭水化物】66.1 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐といじきの煮物 つぼ漬け 【エネルギー】416 kcal 【たんぱく質】15.1 g 【脂質】8.7 g 【炭水化物】63.1 g 【塩分】2.6 g
	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト バナナ 牛乳	チキンカレー 福神漬け レタスマリネサラダ 白桃缶 牛乳	七草粥 おろし煮魚 茄子田楽 いちごムース 牛乳	ねぎとろ丼 清汁 けんちん煮 杏仁豆腐イチゴソース 牛乳	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き ほうれん草の胡麻和え ぶどうムース 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ふろふき大根柚子風味 黄桃缶 牛乳	海老ピラフ マカロニサラダ 杏仁豆腐イチゴソース 牛乳
	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスター・ケーキ	やわらかおかき（砂糖醤油）	どら焼き	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ
	【エネルギー】842 kcal 【たんぱく質】28.8 g 【脂質】34.0 g 【炭水化物】109.9 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】757 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】34.8 g 【炭水化物】97.6 g 【塩分】3.9 g	【エネルギー】597 kcal 【たんぱく質】24.0 g 【脂質】20.8 g 【炭水化物】80.7 g 【塩分】4.2 g	【エネルギー】472 kcal 【たんぱく質】21.0 g 【脂質】8.2 g 【炭水化物】81.1 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】514 kcal 【たんぱく質】22.4 g 【脂質】6.7 g 【炭水化物】93.4 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】650 kcal 【たんぱく質】24.1 g 【脂質】17.2 g 【炭水化物】105.1 g 【塩分】1.5 g	【エネルギー】571 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】17.8 g 【炭水化物】90.7 g 【塩分】1.7 g
	カニピラフ スープ煮 ブロッコリーのごまドレ和え ぶどうムース	ご飯 かに玉 キャベツソテー 青かつぱ漬け 【エネルギー】404 kcal 【たんぱく質】10.8 g 【脂質】6.3 g 【炭水化物】70.3 g 【塩分】2.1 g	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 小松菜の辛子和え さくら漬け 【エネルギー】456 kcal 【たんぱく質】15.4 g 【脂質】11.5 g 【炭水化物】73.2 g 【塩分】2.7 g	ご飯 石狩鍋風 ブロッコリーのおかか和え かぶのゆかり和え 【エネルギー】497 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】20.5 g 【炭水化物】62.5 g 【塩分】2.3 g	ご飯 おでん わかめの中華和え 高菜 【エネルギー】431 kcal 【たんぱく質】20.1 g 【脂質】11.2 g 【炭水化物】63.9 g 【塩分】2.3 g	ご飯 鶏肉の南蛮漬け焼き 白菜の中華煮 たいみそ 【エネルギー】364 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】5.1 g 【炭水化物】66.8 g 【塩分】3.1 g	ご飯 豚肉の柳川風 オクラとツナの和え物 りんごムース 【エネルギー】394 kcal 【たんぱく質】22.8 g 【脂質】5.7 g 【炭水化物】63.9 g 【塩分】1.4 g
	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え （そ昆布） 【エネルギー】366 kcal 【たんぱく質】9.9 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】69.7 g 【塩分】3.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】327 kcal 【たんぱく質】10.6 g 【脂質】6.8 g 【炭水化物】67.6 g 【塩分】3.0 g	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】340 kcal 【たんぱく質】9.2 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】62.4 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】377 kcal 【たんぱく質】12.6 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】64.0 g 【塩分】1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】327 kcal 【たんぱく質】10.2 g 【脂質】3.2 g 【炭水化物】65.9 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 ちくわと大根の煮物 青かつぱ漬け 【エネルギー】363 kcal 【たんぱく質】14.6 g 【脂質】5.5 g 【炭水化物】66.1 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐といじきの煮物 つぼ漬け 【エネルギー】416 kcal 【たんぱく質】15.1 g 【脂質】8.7 g 【炭水化物】63.1 g 【塩分】2.6 g
	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト バナナ 牛乳	チキンカレー 福神漬け レタスマリネサラダ 白桃缶 牛乳	七草粥 おろし煮魚 茄子田楽 いちごムース 牛乳	ねぎとろ丼 清汁 けんちん煮 杏仁豆腐イチゴソース 牛乳	ほっけのみりん漬け焼き ほうれん草の胡麻和え ぶどうムース 牛乳	麻婆豆腐 ふろふき大根柚子風味 黄桃缶 牛乳	海老ピラフ マカロニサラダ 杏仁豆腐イチゴソース 牛乳