

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年01月05日(月) ～ 2026年01月11日(日)

	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	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○ポテトサラダ ○乳酸菌飲料	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○温野菜サラダ ○パバロア ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○目玉焼き ○ﾌﾟﾛｯｺｰの胡麻和え ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の胡麻味噌焼き ○大根の煮物 ○水ようかん	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 600 kcal [タンパク質] 33.6 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 28.3 g [炭水化物] 80.9 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 770 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 27.2 g [炭水化物] 110.4 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 27.3 g [脂質] 7.6 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 25.8 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 75.1 g [塩分] 4.7 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉の照焼き ○切干大根の煮物 ○みかん缶	○ごはん ○中華スープ ○厚揚げの味噌炒め ○青梗菜のソテー ○杏仁豆腐	○ごはん ○すまし汁 ○サバの味噌煮 ○大根の甘酢和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○肉団子のトマト煮 ○南瓜サラダ ○バナナヨーグルト	○カレーうどん ○ちくわ甘辛煮 ○もやしのツナ和え ○プリン		
	[エネルギー] 570 kcal [タンパク質] 28.4 g [脂質] 9.7 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 610 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 10.7 g [炭水化物] 103.8 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 16.2 g [脂質] 15.2 g [炭水化物] 92.1 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 800 kcal [タンパク質] 21.9 g [脂質] 27.5 g [炭水化物] 123.6 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 649 kcal [タンパク質] 35.0 g [脂質] 18.5 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年01月12日(月) ~ 2026年01月18日(日)

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	○ロールパン ○ロールキャベツ ○マカロニサラダ ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○切干と高野の煮物 ○コーヒーゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○乳酸菌飲料	○ピザトースト ○大豆とベコンの洋風煮 ○バナナ ○牛乳	○ごはん ○味噌汁 ○サワラの西京焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○いちごヨーグルト		
	[エネルギー] 494 kcal [タンパク質] 17.5 g [脂質] 16.3 g [炭水化物] 74.0 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 585 kcal [タンパク質] 28.9 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 94.6 g [塩分] 5.6 g	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 24.9 g [脂質] 8.0 g [炭水化物] 108.6 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 456 kcal [タンパク質] 22.0 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 62.5 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 676 kcal [タンパク質] 36.9 g [脂質] 17.9 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 2.9 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○キーマカレー ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○白桃ヨーグルト	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○ポテトサラダ ○青りんごゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉の唐揚げ ○ひじきマヨサラダ ○ババロア	○ツナのトマトソースパゲティ ○コンソメスープ ○コールスローサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 657 kcal [タンパク質] 23.6 g [脂質] 17.4 g [炭水化物] 110.1 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 682 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 16.2 g [炭水化物] 113.6 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 30.5 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 103.2 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 761 kcal [タンパク質] 26.4 g [脂質] 29.1 g [炭水化物] 91.0 g [塩分] 1.6 g	[エネルギー] 658 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 103.1 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年01月19日(月) ～ 2026年01月25日(日)

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○ポトとひき肉の炒め ○ヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ○ごぼうサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え ○バナナ	○ホットドッグ ○大豆とﾍﾞｰｺﾝの洋風煮 ○ポパイサラダ ○パパロア		
	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 26.6 g [炭水化物] 81.2 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 724 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 23.5 g [炭水化物] 110.9 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 41.8 g [脂質] 14.7 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 549 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 6.3 g [炭水化物] 104.9 g [塩分] 1.9 g	[エネルギー] 681 kcal [タンパク質] 29.4 g [脂質] 32.3 g [炭水化物] 74.7 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ごはん ○味噌汁 ○牛肉旨煮 ○小松菜のしらす和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○ハンバーグ ○ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾃﾞ ○みかんゼリー	○ｷｬﾍﾞﾂのｸﾘｰﾑｽﾊﾟﾞｹﾃﾞ ○コンソメスープ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾃﾞ ○パパロア	○きつねうどん ○ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 ○大学芋 ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○白身魚のバター醤油 ○マカロニサラダ ○白桃ヨーグルト		
	[エネルギー] 506 kcal [タンパク質] 25.1 g [脂質] 5.9 g [炭水化物] 91.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 22.8 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 98.1 g [塩分] 4.0 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 25.2 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 102.9 g [塩分] 4.4 g	[エネルギー] 596 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 11.0 g [炭水化物] 107.9 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 628 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 13.2 g [炭水化物] 105.9 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年01月26日(月) ～ 2026年02月01日(日)

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○豆腐のそぼろあん ○ほうれん草のお浸し ○いちごヨーグルト	○ロールパン ○チキンボールのクリーム煮 ○温野菜サラダ ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○きんぴらごぼう ○水ようかん	○ごはん ○コンソメスープ ○鶏団子のシチュー ○キャベツとコーンのサラダ ○マスカットゼリー	○ごはん ○目玉焼き&ウィンナー ○コンソメスープ ○ブロッコリーサラダ ○プリン		
	[エネルギー] 535 kcal [タンパク質] 21.7 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 92.9 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 561 kcal [タンパク質] 23.1 g [脂質] 20.1 g [炭水化物] 73.6 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 591 kcal [タンパク質] 31.6 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 105.4 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 777 kcal [タンパク質] 20.3 g [脂質] 23.7 g [炭水化物] 125.6 g [塩分] 4.2 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 21.8 g [脂質] 22.0 g [炭水化物] 96.2 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ごはん ○味噌汁 ○サバの照り焼き ○ひじきマヨサラダ ○ババロア	○ミートソースパゲティ ○コンソメスープ ○キャベツのツナ和え ○青りんごゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ぶどうゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○ほうれん草の磯和え ○いちごゼリー	○海鮮焼きそば ○中華スープ ○大根サラダ ○オレンジゼリー		
	[エネルギー] 647 kcal [タンパク質] 25.4 g [脂質] 21.4 g [炭水化物] 94.9 g [塩分] 2.5 g	[エネルギー] 686 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 109.7 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 594 kcal [タンパク質] 30.8 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 88.3 g [塩分] 4.5 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 28.0 g [脂質] 6.8 g [炭水化物] 100.0 g [塩分] 2.0 g	[エネルギー] 492 kcal [タンパク質] 27.7 g [脂質] 10.1 g [炭水化物] 78.5 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。