



メニュー (7日間)

令和8年1月5日

～ 令和8年1月11日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月5日 (月)	御飯 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 納豆・長葱 味噌汁 牛乳	御飯 蒸魚(メバル)のオーロソースかけ もやしとベーコンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 大根の酢の物 味噌汁 ふりかけ	コーヒーゼリー
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1426 57.2 7.6			
1月6日 (火)	食パン 茄子とピーマンの甘辛炒め 豆たっぷりヘルシーサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 かぶの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 銀あん 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ すまし汁	アメリカンワッフル
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1530 58.3 8.4			
1月7日 (水)	七草粥 豆腐と野菜の旨煮 オクラの磯辺和え 味噌汁 牛乳	御飯 和風ハンバーグ(キノコソース) 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ますの胡麻だれ漬 レンコンのおかか煮 モヤシの酢の物 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1365 53.9 7.6			
1月8日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル ホウレン草の和風ドレッシング はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 アジフライ カリフラワーの味噌炒め 蒸し鶏とキュウリのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 卵とエビのオイスターソース炒め シューマイ かぶとワカメの辛子和え 中華スープ	スイスロール
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1511 57.2 9.4			
1月9日 (金)	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	★郷土寿司 静岡ちらし 大根と薩摩揚げの煮物 赤だし 杏仁豆腐	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 小松菜と竹輪の炒め物 ヒジキサラダ 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1486 59.8 8			
1月10日 (土)	食パン 青梗菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 たらこの明太マヨネーズ焼 中華風煮 インゲンの胡麻ドレッシング かき玉汁 フルーツ	御飯 すき焼き風煮 揚げ茄子のお浸し オクラの和え物 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1478 59.2 8.6			
1月11日 (日)	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 モヤシの和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 かぶのレモン和え 味噌汁 フルーツ	御飯 焼魚のポン酢かけ(メバル) あまから炒め 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁	おはぎ(ぼたもち)
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1417 54.3 7.6			

【MEMO】

