



メニュー (7日間)







令和8年1月12日

~

令和8年1月18日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月12日 (月)	食パン オムレツ スパゲティサラダ あんずジャム エネルギー 1500 たんぱく質 57 食塩相当量 8.4	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚(メルルサ)のバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	ベルギーワッフル 
1月13日 (火)	御飯 竹輪の野菜炒め ポテトサラダ のりの佃煮 味噌汁 エネルギー 1525 たんぱく質 53.3 食塩相当量 8.4	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の味噌炒め 青梗菜の香味ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) 大根のサラダ 味噌汁 	メープルパンケーキ
1月14日 (水)	食パン ホイウインナー 茄子の香味ドレッシング マーメイド エネルギー 1412 たんぱく質 57.8 食塩相当量 8.8	御飯 豚肉のスタミナ炒め カブの炒め 小松菜のナムル ワカメスープ フルーツ 	御飯 マスの柚子胡椒焼 里芋と高野豆腐の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁	抹茶ゼリー
1月15日 (木)	御飯 車麩の卵とじ モズクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1460 たんぱく質 57.4 食塩相当量 6.7	御飯 魚の味噌煮(サバ) じゃがいもの磯辺焼 白菜の甘酢漬け すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉とピーマンの旨塩炒め ごぼうの田舎煮 おくらの辛子和え 味噌汁	きなこパンケーキ
1月16日 (金)	食パン ツナと大根の炒り煮 玉子サラダ いちごジャム エネルギー 1494 たんぱく質 57 食塩相当量 9.3	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきとサツマ揚の煮物 シェルマカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(ハサ)のチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	吹雪まんじゅう 
1月17日 (土)	御飯 肉団子と野菜の煮物 うぐいす煮豆 鯛味噌 味噌汁 エネルギー 1587 たんぱく質 59 食塩相当量 7.9	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ 	コーヒーロール
1月18日 (日)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め マカロニサラダ チョコレートクリーム エネルギー 1491 たんぱく質 61.2 食塩相当量 9.4	御飯 魚(メルルサ)の野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜の煮浸し モヤシと干しエビの青ジツレ すまし汁	そば

【MEMO】

