



# メニュー (7日間)



令和8年1月19日

~

令和8年1月25日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月19日 (月)	御飯 里芋とツミレの煮物 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 高野豆腐と切昆布煮物 キャベツのコマ和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚(メバル)の山椒煮 モヤシと挽肉の炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1461 58.1 7.8			
1月20日 (火)	食パン スクランブルエッグ オクラのなめ茸和え りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏とかりフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁	栗ようかん
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1516 54 7.8			
1月21日 (水)	御飯 かぶのふろふき 納豆・長葱 味噌汁 牛乳	御飯 エビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ポークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ ふりかけ	コーヒゼリー
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1503 57.3 8.5			
1月22日 (木)	食パン なすとベーコンのソテー モヤシのサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め ひじきとツナの和風サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(アジ)の和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁	抹茶パンケーキ
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1452 60.7 8.6			
1月23日 (金)	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の田楽(サバ) ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラとカニカマのボン酢和え 味噌汁	アメリカンワッフル
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1480 61.8 7.6			
1月24日 (土)	食パン かりフラワーとウインナーのソテー ごぼうサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 水菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(シルバー)の胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁	黒糖まんじゅう
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1521 59.3 8.6			
1月25日 (日)	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー ホウレン草のピーナッツ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁	メープルプチケーキ
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1580 59.8 9.1			

## 【MEMO】

