



# メニュー (7日間)

令和8年1月26日



令和8年2月1日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
1月26日 (月)	食パン 炒り豆腐(ミックスベジタブル) カリフラワーのドレッシング和え ピーナツクリーム エネルギー 1547 たんぱく質 57.6 食塩相当量 8.8	御飯 白身魚フライ 小松菜とハムの炒め物 ツナポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁 	スイスロール
1月27日 (火)	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1347 たんぱく質 54.5 食塩相当量 9.6	醤油ラーメン シューマイ 青梗菜のホン酢和え フルーツ 	御飯 蒸魚(ハサ)のタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	きなこパンケーキ
1月28日 (水)	食パン ウインナーのコンソメ煮 モヤシのフレンチサラダ あんずジャム エネルギー 1541 たんぱく質 58.1 食塩相当量 8.1	御飯 魚(メルルーサ)のカレムニエル 卵野菜炒め ホウレン草の和風ドレッシング 豆乳スープ フルーツ 	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁	小麦まんじゅう
1月29日 (木)	御飯 なすの揚げ煮 納豆・長葱 味噌汁 エネルギー 1489 たんぱく質 59.9 食塩相当量 7.5	★健幸御膳 五穀御飯 鶏肉の梅醤油焼 海老とブロッコリーの塩麴炒め 春菊の辛子和え 豆乳スープ 抹茶プリン	御飯 魚の粕漬焼(タラ) 大根と人参の煮付け キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 ふりかけ	コーヒーロール 
1月30日 (金)	食パン プレーンオムレツ 茹キャベツのサラダ マーマレード エネルギー 1413 たんぱく質 54 食塩相当量 7.5	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティサラダ トマトスープ フルーツ	御飯 魚の生姜焼(アジ) 南瓜の甘煮 モヤシの胡麻ドレッシング すまし汁 	抹茶ゼリー
1月31日 (土)	御飯 大根のそぼろ味噌煮 モスクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1477 たんぱく質 55.4 食塩相当量 7.1	御飯 魚の南蛮漬(鯖) さつま芋のレーズン煮 春雨の和え物 中華スープ フルーツ 	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(カブ) 味噌汁	マンゴープリン
2月1日 (日)	食パン ウインナーの野菜炒め マカロニサラダ いちごジャム エネルギー 1546 たんぱく質 58.8 食塩相当量 9.6	御飯 鶏肉の竜田揚 切昆布と大豆の煮物 蒸なすのホンズ和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参と蒸し鶏の胡麻和え 味噌汁	いちごフルーチェ

【MEMO】

