

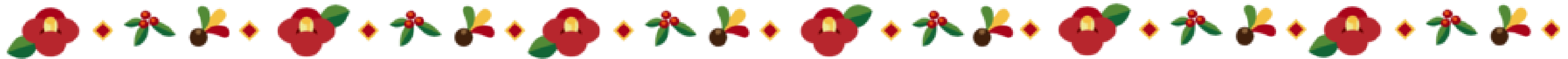
2026年1月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

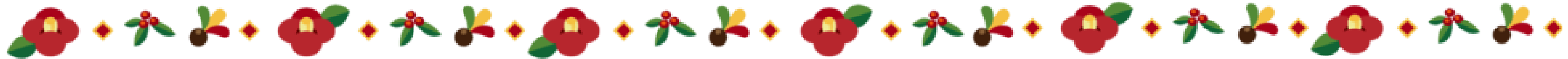
	01日(木)	02日(金)	03日(土)	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)
朝	 ご飯 祝い肴 ほうれん草の白和え うめびしお お吸物（鶏肉・大根） 牛乳	 ご飯 おせち盛合わせ 畑菜のごま醤油和え ふりかけ（さけ） みそ汁（白味噌） 牛乳	ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁（ほうれん草・えのき） 牛乳	ご飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ（たまご） みそ汁（大根・うずまき麴） 牛乳	ご飯 卵とし 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁（もやし・ワカメ） 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ（しそ） みそ汁（白菜・椎茸） 牛乳	七草粥 だし巻卵 付）うずら豆 オクラのなめたけ和え うめびしお みそ汁（じゃが芋・油揚げ） 牛乳
昼	◆松花堂弁当◆ 赤飯 黒むつの照り焼き 付）大葉・甘酢生姜 煮しめ 水菓子 お吸物（冬瓜・かぶ葉）	 ご飯 松風焼き 付）オクラ 紅白なます フルーツ（みかん） 茶碗蒸し	ご飯 赤魚の煮付け 付）小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ（パイナップル） みそ汁（長葱・ワカメ）	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ（玉葱・しろな）	ご飯 あじの漬け焼き 付）畑菜 豆腐の土佐煮 フルーツ（パイナップル） みそ汁（かぶ・かぶ葉）	ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 豚肉のマスタード焼き 付）ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ（バナナ） みそ汁（小松菜・おつゆ麴）
タ	ご飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ（りんご） きゅうりの酢の物 	ご飯 銀だらのゆず味噌焼き 付）菜の花 かぶと茶巾の含め煮 フルーツ缶（黄桃） きゃらぶき 	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チンゲン菜とえびの旨煮 フルーツ（キウイ） カリフラワーの和え物	ご飯 かれいの揚げ浸し 付）オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ（りんご） 香の物（赤しその実漬け）	ご飯 豚肉の生姜焼き 付）スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶（白桃）	ご飯 さばの山椒煮 付）いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ（オレンジ）	ご飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 甘酢あん ビーフン炒め ほうれん草とかかの和え物 フルーツ缶（黄桃）
	I補ㇰ -	I補ㇰ -	I補ㇰ -	I補ㇰ -	I補ㇰ -	I補ㇰ -	I補ㇰ -
	1646kcal	1657kcal	1552kcal	1592kcal	1644kcal	1581kcal	1780kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	73.1 g	68.5 g	68.6 g	64.5 g	69.7 g	64.6 g	66.7 g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	41 g	39.5 g	33.6 g	36.5 g	41.7 g	43.4 g	48.5 g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	256.6 g	263.7 g	254.2 g	265.4 g	258.2 g	251.7 g	279.4 g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	9.1 g	6.5 g	6.9 g	7.1 g	7.1 g	7.2 g	7.5 g



	08日(木)		09日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)								
朝	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁（冬瓜・貝割） 牛乳		ご飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ（かつお） みそ汁（畑菜・おつゆ麴） 牛乳		ご飯 がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 金山寺みそ みそ汁（さつま芋・ワカメ） 牛乳		ご飯 ミートボール 付）小松菜 カリフラワーサラダ ふりかけ（しそ） みそ汁（玉葱・かぶ葉） 牛乳		ご飯 オムレツ 付）ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁（長葱・油揚げ） 牛乳		ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ（かつお） みそ汁（もやし・かぶ葉） 牛乳		ご飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁（さつま芋・しろな） 牛乳								
	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶（りんご） みそ汁（さつま芋・えのき）		ご飯 たらこと里芋の卵焼き 付）オクラ ひじきの煮物 フルーツ（パイナップル） みそ汁（玉葱・椎茸）		ご飯 ハンバーグのチーズソース 付）ブロッコリー バジルパスタ フルーツ缶（マンゴー） コンソメスープ （冬瓜・しろな）		炒飯 えびと厚揚げのオムレツ炒め 杏仁フルーツ 中華スープ （チンゲン菜・春雨）		ご飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース） 付）ピーマン れんこんの甘辛炒め フルーツ缶（黄桃） みそ汁（キャベツ・ワカメ）		ご飯 あじの香味焼き 付）白菜ゆかり和え 卵の花 フルーツ缶（キウイ） みそ汁（小松菜・えのき）		ご飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ（オレンジ） みそ汁（玉葱・大根葉）								
	ご飯 ますのチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ（キウイ） 香の物（しば漬け）		ご飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶（みかん） きゅうりの生姜醤油和え		ご飯 チキンカツ 付）キャベツ・トマト ソース） 薩摩揚げといんげんの炒め物 フルーツ（りんご） 浅漬け（白菜）		ご飯 メバルの照り煮 付）花麴・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ（オレンジ）		ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付）しろな かぼちゃの煮物 フルーツ（パイナップル） 香の物（青しその実漬け）		ご飯 豚肉入りにら玉 チャブチェ フルーツ缶（りんご） きゅうりの塩昆布和え		ご飯 ハンバーグ デミソース） 付）ピーマン じゃが芋のミルク煮 フルーツ缶（マンゴー） カリフラワーの甘酢漬け								
	I補給 -		1630kcal	I補給 -		1575kcal	I補給 -		1674kcal	I補給 -		1637kcal	I補給 -		1543kcal	I補給 -		1598kcal	I補給 -		1656kcal
	蛋白質		73.3 g	蛋白質		64.7 g	蛋白質		54.9 g	蛋白質		73.2 g	蛋白質		60.2 g	蛋白質		63.9 g	蛋白質		62.7 g
脂質		42 g	脂質		38.6 g	脂質		44.9 g	脂質		41.8 g	脂質		35.6 g	脂質		36.3 g	脂質		45.4 g	
炭水化物		253.2 g	炭水化物		253 g	炭水化物		274.2 g	炭水化物		254.9 g	炭水化物		258.5 g	炭水化物		265.9 g	炭水化物		263.4 g	
食塩相当		6.4 g	食塩相当		7.1 g	食塩相当		7.4 g	食塩相当		8 g	食塩相当		7.2 g	食塩相当		7.5 g	食塩相当		7.3 g	



15日(木)			16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		
朝	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		
	さつま揚げの甘辛煮		厚焼き卵		納豆		かぶとつみれの煮物		ちくわの炒め煮		かにかま入りふんわり卵		厚揚げの含め煮		
	白菜のゆず醤油和え		付) 大根おろし		しろなの煮浸し		小松菜のごま和え		長芋とろろ		ほうれん草のお浸し		オクラとえのきの和え物		
	ふりかけ (たらこ)		ブロッコリーの香味和え		たいみそ		ふりかけ (たまご)		金山寺みそ		ふりかけ (かつお)		うめびしお		
	みそ汁 (小松菜・椎茸)		ふりかけ (さけ)		みそ汁 (もやし・貝割)		みそ汁 (玉葱・油揚げ)		みそ汁 (長葱・うずまき麴)		みそ汁 (さつま芋・かぶ葉)		みそ汁 (もやし・ねぎ)		
牛乳		みそ汁 (大根葉・おつゆ麴)		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
昼	味噌ラーメン		ご飯		ご飯		ご飯		ほたてと生姜の炊き込みご飯		ご飯		えびピラフ		
	餃子		赤魚の粕漬焼き		豚肉のゆず醤油炒め		万仁種盛り (メンチ・イカ)		ほっけの漬け焼き		鶏肉のごま醤油焼き		キッシュ風オムレツ		
	フルーツ (バナナ)		付) うずら豆		冬瓜のくず煮		付) キャベツ・トマト		付) しろな		付) いんげん		付) スナップエンドウ		
	チンゲン菜の中華和え		ほうれん草のおかか和え		フルーツ缶 (黄桃)		ジャーマンポテト		京風豆腐		なすの煮物		ピクルス		
			フルーツ (りんご)		みそ汁 (白菜・うずまき麴)		フルーツ缶 (キウイ)		フルーツ (パイナップル)		フルーツ缶 (りんご)		フルーツ缶 (キウイ)		
		豚汁				コンソメスープ (ほうれん草・人参)		みそ汁 (冬瓜・ワカメ)		みそ汁 (畑菜・油揚げ)		コンソメスープ (白菜・しめじ)			
タ	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		
	鶏肉の照り焼き		鶏肉のタルタルソース焼き		さばの味噌煮		あじの塩麹焼き		八宝菜		しいらのトマトソース		豚肉とキャベツのみそ炒め		
	付) オクラ		付) ナポリタン		付) オクラ・花人参		付) 畑菜		甘酢のミートボール		トマトソース)		切干大根の煮物		
	里芋の含め煮		えびとかぶのスープ煮		さつま揚げと根菜の炒め物		豆腐チャンプル		大根の中華サラダ		付) ブロッコリー		小松菜の磯和え		
	畑菜の磯和え		フルーツ缶 (パイナップル)		チンゲン菜の錦糸和え		カリフラワーの和え物		フルーツ缶 (白桃)		バジルポテト		フルーツ缶 (マンゴー)		
フルーツ缶 (白桃)		香の物 (赤しその実漬)		フルーツ (オレンジ)		フルーツ缶 (マンゴー)				フルーツ (オレンジ)					
										人参サラダ					
I補給 -		1598kcal	I補給 -		1576kcal	I補給 -		1611kcal	I補給 -		1645kcal	I補給 -		1649kcal	
蛋白質		66.3 g	蛋白質		69.2 g	蛋白質		67.3 g	蛋白質		61.8 g	蛋白質		66.3 g	
脂質		32.7 g	脂質		38.3 g	脂質		44.7 g	脂質		39 g	脂質		43.4 g	
炭水化物		272.3 g	炭水化物		248.4 g	炭水化物		250.4 g	炭水化物		269.9 g	炭水化物		260.2 g	
食塩相当		8.7 g	食塩相当		6.3 g	食塩相当		7.3 g	食塩相当		7.4 g	食塩相当		8.1 g	



22日(木)		23日(金)		24日(土)		25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		
朝	ご飯 チゲン菜とお魚ソーゼルのソテー 温泉卵 ふりかけ（しそ） みそ汁（玉葱・貝割） 牛乳		ご飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜とちくわの和え物 のり佃煮 みそ汁（しめじ・大根葉） 牛乳		ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ふりかけ（さけ） みそ汁 （もやし・うずまき麴） 牛乳		ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 金山寺みそ みそ汁（冬瓜・ワカメ） 牛乳		ご飯 スクランブルエッグ キャベツのごまドレッシング和え ふりかけ（かつお） みそ汁 （チゲン菜・おつゆ麴） 牛乳		ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のなめたけ和え しそ昆布 みそ汁（じゃが芋・油揚げ） 牛乳		ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ ふりかけ（たまご） みそ汁（豆腐・かぶ葉） 牛乳	
	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶（パイナップル） 中華スープ（春雨・かぶ葉）		ネギトロ丼 ひじきの煮物 ぶどうゼリー 茶碗蒸し		ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物（福神漬）		ご飯 メバルの揚げ浸し 付）スナップエンドウ・花麴 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ（パイナップル） みそ汁（小松菜・長葱）		ご飯 鶏肉の生姜焼き 付）畑菜 なすの煮浸し ゼリー みそ汁（さつま芋・かぶ葉）		ご飯 ほっけの塩焼き 付）大根おろし・オクラ 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶（キウイ） みそ汁（玉葱・ねぎ）		ご飯 チーズインハンバーグ 付）スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ缶（マンゴー） コンソメスープ （しろな・えのき）	
	ご飯 たらちり 付）春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ（みかん）		ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース） 付）いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶（黄桃） 大根のゆかり和え		ご飯 マトウダイの照り焼き 付）チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ（オレンジ）		ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶（マンゴー） 香の物（赤しその実漬）		ご飯 あじの山椒焼き 付）いんげん かぼちゃの煮物 カワワのゆず醤油和え フルーツ缶（りんご）		ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ（オレンジ） 高菜漬		ご飯 ますのごま醤油焼き 付）甘酢生姜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ（パイナップル）	
	I補給 - 1541kcal 蛋白質 70.2g 脂質 39g 炭水化物 244.8g 食塩相当 7.3g		I補給 - 1570kcal 蛋白質 60.6g 脂質 33.5g 炭水化物 264.8g 食塩相当 7.1g		I補給 - 1621kcal 蛋白質 65.7g 脂質 42.3g 炭水化物 256.4g 食塩相当 7.2g		I補給 - 1637kcal 蛋白質 68.4g 脂質 41.1g 炭水化物 259.1g 食塩相当 7.4g		I補給 - 1615kcal 蛋白質 61.6g 脂質 38.4g 炭水化物 268.8g 食塩相当 6.6g		I補給 - 1615kcal 蛋白質 69g 脂質 39.5g 炭水化物 258.8g 食塩相当 7.5g		I補給 - 1577kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.7g 炭水化物 257.7g 食塩相当 7.8g	



	29日(木)		30日(金)		31日(土)	
朝	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁（玉葱・貝割） 牛乳		ご飯 納豆 チゲソ菜とパスタの炒め物 うめびしお みそ汁（さつま芋・ワカメ） 牛乳		ご飯 ウインナーソテー 畑菜としめじの和え物 ふりかけ（さけ） みそ汁（冬瓜・かぶ葉） 牛乳	
	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付）いんげん・花麴 れんこん金平 フルーツ（オレンジ） みそ汁（白菜・油揚げ）		ご飯 赤魚の香味焼き 付）オクラ 肉じゃが フルーツ缶（パイナップル） みそ汁 （小松菜・うずまき麴）		生姜あんかけうどん あん） 鶏肉の唐揚げ 付）パセリ 白菜のうま塩和え フルーツ缶（みかん）	
昼	ご飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ缶（白桃）		ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース） 付）スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ（りんご） カリフラワーのサラダ		ご飯 さばの南部焼き 付）ピーマン 卵の花 フルーツ（メロン） 香の物（つぼ漬け）	
	I補給 - 1643kcal		I補給 - 1554kcal		I補給 - 1632kcal	
夕	蛋白質 71.5g		蛋白質 65.9g		蛋白質 62.2g	
	脂質 35.4g		脂質 37.2g		脂質 52.1g	
	炭水化物 272.6g		炭水化物 251.4g		炭水化物 244.7g	
	食塩相当 8.2g		食塩相当 6.9g		食塩相当 8.1g	

