



2026年1月通常献立表



※事業所によってはおやつの提供があります。
※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 畠菜のごま醤油和え 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・うずまき麩） 牛乳	ご飯 卵とじ 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 チング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（パイン） 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）畠菜 豆腐の土佐煮 フルーツ（パイン） 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）プロッコリー きんぴらごぼう フルーツ（バナナ） みそ汁（小松菜・おつゆ麩）						
夕	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） きやらぶき	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め チングン菜とえびの旨煮 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社 - 1646kcal	I社 - 1657kcal	I社 - 1552kcal	I社 - 1592kcal	I社 - 1644kcal	I社 - 1581kcal	I社 - 1780kcal						
	蛋白質 73.1 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 68.6 g	蛋白質 64.5 g	蛋白質 69.7 g	蛋白質 64.6 g	蛋白質 66.7 g						
	脂質 41 g	脂質 39.5 g	脂質 33.6 g	脂質 36.5 g	脂質 41.7 g	脂質 43.4 g	脂質 48.5 g						
	炭水化物 256.6 g	炭水化物 263.7 g	炭水化物 254.2 g	炭水化物 265.4 g	炭水化物 258.2 g	炭水化物 251.7 g	炭水化物 279.4 g						
	食塩相当 9.1 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 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・おつゆ麩） 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（パイン） 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 中華スープ （チンゲン菜・春雨）	炒飯 えびと厚揚げのオイスター炒め 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) 花麩・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 白身魚のみぞマヨネーズ焼き 付) しろな かぼちゃの煮物 フルーツ（パイン） 香の物（青しその実漬け）	ご飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ 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社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	



15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
朝	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 白菜のゆず醤油和え ふりかけ（たらこ） みそ汁（小松菜・椎茸） 牛乳	ご飯 厚焼き卵 納豆 付) 大根おろし ブロッコリーの香味和え ふりかけ（さけ） みそ汁（大根葉・おつゆ麩） 牛乳	ご飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え しろなの煮浸し たいみそ みそ汁（もやし・貝割）	ご飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁（玉葱・油揚げ） 牛乳	ご飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ（かつお） みそ汁（長葱・うずまき麩） 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 オクラとえのきの和え物 うめびしお みそ汁（もやし・ねぎ） 牛乳							
昼	味噌ラーメン 餃子 フルーツ（バナナ） チンゲン菜の中華和え	赤魚の粕漬焼き 付) うずら豆 ほうれん草のおかか和え フルーツ（りんご） 豚汁	豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶（黄桃） みそ汁（白菜・うずまき麩）	ご飯 フライ二種盛り（メンチ・イカ） 付) キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ缶（キウイ） コンソメスープ (ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付) しろな 京風豆腐 フルーツ（パイン） みそ汁（冬瓜・ワカメ）	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付) いんげん なすの煮物 フルーツ缶（りんご） みそ汁（畑菜・油揚げ）	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付) スナップエンドウ ピクルス フルーツ缶（キウイ） コンソメスープ (白菜・しめじ)						
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) オクラ 里芋の含め煮 畑菜の磯和え フルーツ缶（白桃）	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付) ナポリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶（パイン） 香の物（赤しその実漬け）	ご飯 さばの味噌煮 付) オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ（オレンジ）	ご飯 あじの塩麹焼き 付) 畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶（マンゴー）	ご飯 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶（白桃）	ご飯 いいらのトマトソース トマトソース) 付) ブロッコリー バジルポテト フルーツ（オレンジ） 人参サラダ	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ缶（マンゴー）						
	I社ボ - 1598kcal	I社ボ - 1576kcal	I社ボ - 1611kcal	I社ボ - 1614kcal	I社ボ - 1645kcal	I社ボ - 1649kcal	I社ボ - 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 73.2 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 67.6 g						
	脂質 32.7 g	脂質 38.3 g	脂質 44.7 g	脂質 39 g	脂質 39.2 g	脂質 43.4 g	脂質 40.8 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	炭水化物 261 g	炭水化物 265.5 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 8.5 g	食塩相当 7 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 チゲソ菜とお魚リーゼーのリーフ 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・うずまき麩) 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 (チゲソ菜・おつゆ麩) 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 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン) 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) サッパードウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付) 煙菜 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 プロッコリーサラダ 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(赤しその実漬け)	ご飯 あじの山椒焼き 付) いんげん かぼちゃの煮物 カリフラーのゆず醤油和え 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) 高菜漬け	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(パイン)						
	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	I社 - 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	
	1541kcal 70.2g 39g 244.8g 7.3g 食塩相当	1570kcal 60.6g 33.5g 264.8g 7.1g 食塩相当	1621kcal 65.7g 42.3g 256.4g 7.2g 食塩相当	1637kcal 68.4g 41.1g 259.1g 7.4g 食塩相当	1615kcal 61.6g 38.4g 268.8g 6.6g 食塩相当	1615kcal 69g 39.5g 258.8g 7.5g 食塩相当	1577kcal 60.5g 39.7g 257.7g 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 ソ菜とベーコンの炒め物 うめびしお みそ汁（さつま芋・ワカメ） 牛乳	ご飯 ワインナーソテー 畠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
昼	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付) いんげん・花麩 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（パイン） みそ汁 (小松菜・うずまき麩)	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）
夕	ご飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼壳 畠菜の青じそ和え 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 卯の花 フルーツ（メロン） 香の物（つぼ漬け）
	I礼拝 - 1643kcal	I礼拝 - 1554kcal	I礼拝 - 1632kcal
	蛋白質 71.5 g	蛋白質 65.9 g	蛋白質 62.2 g
	脂質 35.4 g	脂質 37.2 g	脂質 52.1 g
	炭水化物 272.6 g	炭水化物 251.4 g	炭水化物 244.7 g
	食塩相当 8.2 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 8.1 g

