

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 1月 4日 ～ 令和 8年 1月 10日

	1/4(日)	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)
朝	ロールパン クロワッサン マーマレード コーソクリームスープ キャベツとウインナーのソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 小松菜と むきえびの炒め物 カリフラワーの オーロラ和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 白菜のベーコン炒め 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 キャベツの カニカマソテー しらすおろし 昆布の佃煮 ジョア	御飯 みそ汁 焼きししゃも ほうれん草の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 オムレツ なすのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 五目きんちゃくの 煮物 カリフラワーの おかか梅和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 11.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.6 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.6 g
昼	御飯 マーボーなす 春巻 チンゲン菜のナムル 中華スープ	御飯 豚のしょうが焼き 車心の煮物 オクラと 長いものサラダ 和え みそ汁	御飯 チンジャオロース ぜんまいの炒り煮 なすのボン酢和え みそ汁	《七草粥の日》 七草粥 肉じゃが 干草焼き れんこんと ひじきのマヨ和え 具たくさんみそ汁	御飯 鍋焼きうどん 温泉卵 切干大根のサラダ	御飯 さわらの明太マヨ焼き じゃが芋の和風炒め ごぼうのごま和え すまし汁	御飯 えびマヨ チンゲン菜の 中華風煮浸し 大根のナムル ぎょうざスープ
	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.1 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 11.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.0 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 えび玉風あんかけ 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーの ごま和え すまし汁	雑穀ごはん みそおでん 卯の花 キャベツの いそべ和え すまし汁	御飯 鶏の黒こしょう焼き 高野豆腐のツナ煮 カリフラワーの 中華和え すまし汁	御飯 さばのみそ煮 ビーフンの そばろ炒め きゅうりの辛子和え フルーツ	麦ごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの バターソテー 小松菜の ピーナッツ和え すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草のソテー 白菜とささみのナムル つけもの	御飯 鶏のケイちゃん焼き かぼちゃと ひき肉の甘辛炒め 小松菜の和え物 すまし汁
	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 9.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.3 g
おやつ	サラダ せんべい 黒糖 まんじゅう	いちごクレープ	セレクトおやつ	ドームケーキ (カスタード)	クリームブッセ	クリームコンフェ	ライチゼリー
	エネルギー 46 69 kcal たんぱく質 0.6 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 8年 1月 11日 ~ 令和 8年 1月 17日

	1/11(日)	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)
朝	食パン イチゴジャム クラムチャウダー ほうれん草のソテー カリフラワーの ドレッシング 和え 牛乳	御飯 みそ汁 大根のベーコン煮 キャベツのマリネ ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 チンゲン菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜の和え物 梅干し ヤクルト	御飯 みそ汁 目玉焼き オクラの さっぱり和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーと むきえびの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 カリフラワーの しらす和え のりの佃煮 牛乳
	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 4.0 g
昼	御飯 ぶりの竜田揚げ 白菜のとろみ煮 ブロッコリーの イタリアサラダ 和え コンソメスープ	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜と 干しえびの炒め物 ぜんまいの 中華風和え物 かき玉汁	御飯 チキンピカタ 長芋のおかか煮 カリフラワーの カレーマリネ みそ汁	御飯 豚のねぎみそ焼き 金平ごぼう 春雨の中華和え しょうが汁	御飯 ビーフシチュー かぶのポトフ カリフラワーの和え物 フルーツ	ねぎとろ丼 レンコンの甘辛煮 さつま芋の ころころサラダ すまし汁	焼そば 御飯 なすの揚げ浸し 小松菜のおろし和え ほうれん草の 中華スープ
	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 16.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 28.8 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 10.6 g 食塩相当量 4.0 g
タ	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース なすの煮浸し 小松菜の和え物 フルーツ	御飯 えび団子のツリ煮 たらこスパゲティ れんこんの 梅じゃこ和え すまし汁	御飯 たらほイル焼き ジャーマンポテト 白菜の塩昆布和え すまし汁	麦ごはん 厚揚げのステーキ 野菜あんかけ しゅうまい 長芋とろろ 中華卵スープ	御飯 鶏のこうみ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の かにかま和え すまし汁	御飯 豚肉ともやしの オysterソース炒め なすのおかか煮 ほうれん草の ごま和え つけもの	御飯 チキンのクリーム煮 じゃがいもの きんぴら にんじんの磯辺和え ごぼう汁
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 11.3 g 食塩相当量 3.5 g
おやつ	ぼたぼた いなか 焼き まんじゅう	カエデの実	いちご蒸しケーキ	たい焼き	《鏡開き》 やわらか餅のぜんざい	カスタードクレープ	紅茶のムース
	エネルギー 52 64 kcal たんぱく質 0.5 1.1 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.2 0.0 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 g