

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 キャベツとウイナーのリーフ 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 昆布の佃煮 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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	637 kcal 18.0 g 3.0 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	479 kcal 17.5 g 4.5 g 3.8 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	553 kcal 26.7 g 11.3 g 2.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	394 kcal 15.6 g 3.5 g 3.4 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	459 kcal 24.3 g 3.1 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	483 kcal 19.1 g 2.6 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量
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 車ふの煮物 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 せんまいの炒り煮 なすのポン酢和え みそ汁	『七草粥の日』 七草粥 肉じゃが 千草焼き 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 さわらの明太〆焼き 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 チングン菜の 中華風煮浸し 大根のナムル ぎょうざスープ						
	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	496 kcal 15.1 g 4.8 g 4.4 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	452 kcal 27.5 g 5.2 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	457 kcal 23.0 g 6.8 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	487 kcal 22.7 g 11.4 g 3.6 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	514 kcal 26.0 g 6.3 g 5.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	555 kcal 29.0 g 10.3 g 4.4 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量
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 そぼろ炒め きゅうりの辛子和え フルーツ すまし汁	御飯 麦ごはん 照り焼きハンバーグ ブロックリーの 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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	470 kcal 23.0 g 6.9 g 3.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	578 kcal 24.8 g 9.0 g 4.3 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	583 kcal 27.8 g 5.4 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	574 kcal 27.4 g 3.4 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	515 kcal 23.5 g 7.1 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	568 kcal 18.4 g 5.6 g 4.2 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量
おやつ	サラダ 黒糖 せんべい 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)	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 たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	46 kcal 0.6 g 0.1 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	108 kcal 1.2 g 0.6 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	94 kcal 2.1 g 0.2 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	117 kcal 2.3 g 0.0 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	89 kcal 1.2 g 0.1 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	80 kcal 1.8 g 0.2 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量

週間献立表

令和8年1月11日～令和8年1月17日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	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} 牛乳 エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	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 チングン菜の和え物 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 ワインナーソテー ^{ブロッコリーとむきえびの和え物} 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
	549 kcal 23.8 g 10.5 g 3.7 g	エネルギー たんぱく質 食纖維総量 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 16.8 g 3.0 g 2.5 g	エネルギー たんぱく質 28.0 g 8.9 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 17.0 g 2.9 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 21.4 g 3.4 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 21.1 g 3.9 g 3.2 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 タリアソラダ 和え コンソメスープ	麦ごはん マーぼー豆腐 チングン菜と 干しあいの炒め物 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 たんぱく質 26.9 g 4.4 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 22.0 g 5.5 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 5.1 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 29.7 g 5.1 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 22.6 g 5.0 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 28.9 g 16.8 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 28.8 g 4.4 g 3.3 g
夕	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 えび団子のコソメ煮 たらこスパゲティ れんこんの 梅じゅこ和え すまし汁	御飯 たらのホイル焼き 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 オイスター炒め 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 たんぱく質 22.8 g 4.8 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 21.4 g 6.2 g 4.7 g	エネルギー たんぱく質 24.2 g 7.5 g 3.2 g	エネルギー たんぱく質 23.1 g 7.0 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 5.5 g 3.5 g	エネルギー たんぱく質 23.8 g 5.5 g 3.8 g	エネルギー たんぱく質 21.9 g 5.5 g 3.8 g
おやつ	ぽたぽた いなか 焼き まんじゅう	力エデの実	いちご蒸しケーキ	たい焼き	《鏡開き》 やわらか餅のせんざい	カスタードクレープ	紅茶のムース
	エネルギー たんぱく質 0.5 g 0.1 g 0.2 g	エネルギー たんぱく質 1.1 g 0.6 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 99 kcal 1.2 g 0.2 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 57 kcal 1.6 g 0.1 g 0.0 g	エネルギー たんぱく質 96 kcal 2.1 g 1.0 g 0.2 g	エネルギー たんぱく質 198 kcal 6.7 g 5.3 g 0.1 g	エネルギー たんぱく質 113 kcal 2.4 g 0.1 g 0.1 g