

(A)

	令和08年01月01日(木)	令和08年01月02日(金)	令和08年01月03日(土)	令和08年01月04日(日)	令和08年01月05日(月)	令和08年01月06日(火)	令和08年01月07日(水)
朝	食パン 鮭のタルタル焼～ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ カルシウム牛乳	黒糖ロール 鶏肉の焦し醤油～ｲﾝｹﾝ カルシウム牛乳	カニのお粥 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 ヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト	食パン ﾐﾝﾁと玉葱のｵﾑﾚｯﾂ～ﾌﾞﾛｯｺﾘ カルシウム牛乳	黒糖ロール 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～ｲﾝｹﾝ カルシウム牛乳	季)七草粥 とりつくね &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ヨーグルト
朝間	アップルジュース	カルピス	お楽しみ	マミー	いちご牛乳	オレンジジュース	アップルジュース
昼	◇元旦 赤飯 さわらの西京焼き 栗きんとん 伊達巻 煮しめ 雑煮風汁	◇ネギトロ御膳 御飯 ねぎとろ なすのおろしﾎﾝ酢 きなこプリン さつま汁	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)黒豆 菜の花のくるみ和え みかん お吸い物	◇海鮮五目炒め定食 ゆかり御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 鶏もつ煮 ピーチムース 芋煮汁	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(マンゴー) お吸い物	◇おでかけランチ(屋台) ソースやきそば 点心(焼売) バナナ豆乳	◇赤魚の煮付け定食 御飯 赤魚の煮付け 付)ごぼう 茄子と豚肉のしぎ焼き グレープゼリー お吸い物
昼間	干支まんじゅう	おかき・甘酒	おしろこ	クッキー & チョコクッキー	チーズケーキ	クリームパン	パウムクーヘン
夕	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹのﾐﾘﾝ焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 いんげんの白ごま和え オレンジゼリー	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 ★青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1882 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 50.6 g 食塩相当 7.4 g 食物繊維 18.0 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 55.2 g 食塩相当 4.9 g 食物繊維 15.0 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 39.1 g 食塩相当 5.6 g 食物繊維 27.6 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 46.1 g 食塩相当 6.9 g 食物繊維 17.0 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 49.7 g 食塩相当 6.5 g 食物繊維 16.4 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 58.4 g 食塩相当 7.5 g 食物繊維 16.0 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 42.0 g 食塩相当 6.3 g 食物繊維 17.5 g

(A)

	令和08年01月08日(木)	令和08年01月09日(金)	令和08年01月10日(土)	令和08年01月11日(日)	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)
朝	食パン 野菜入りスクランブルエッグ～トマト カルシウム牛乳	黒糖ロール 銀鮭のバター焼～野菜ソー カルシウム牛乳	カニのお粥 ベーコン野菜炒め ヨーグルト	御飯 メバルの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の焦し醤油～野菜ソー カルシウム牛乳	黒糖ロール ミニと玉葱のオムレツ～フロッコ カルシウム牛乳	御飯 銀ひらすのバター醤油焼き～ 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト
朝間	マミー	グレープジュース	お楽しみ	スポーツドリンク	オレンジジュース	コーヒー牛乳	マミー
昼	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし ごぼうサラダ デザート 塩ちゃんこスープ	◇下町中華セット(チャーハン) チャーハン 厚揚げと野菜の甘酢 ヨーグルト 中華スープ	◇かれいの南蛮漬け定食 御飯 かれいの南蛮漬け がんもの煮物 フルーツ(パイン) お吸い物	◇ポテトグラタンランチ バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(キウイ)	◇お店の本格ビーフカレー 御飯 ビーフカレー さつま芋のゴロゴロサラダ オレンジゼリー	◇白身魚フライランチ 御飯 白身魚フライ 付)キャベツ 豆サラダ りんごムース クリームスープ	★冬の天井★ 海鮮かき揚げ丼 切干大根の炒め煮 白菜のゆず和え かきたま汁
昼間	モカクリームサンド	黒棒	チョコクレープ	(鏡開き)おしろこ	レモンケーキ	ソフトぼうろ	イチゴロールケーキ
夕	御飯 たらのムニエル &具たくさんトマト煮 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &青梗菜の煮浸し たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 56.1 g 食塩相当 8.0 g 食物繊維 16.5 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 47.3 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 16.0 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 51.5 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 22.1 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 34.8 g 食塩相当 6.1 g 食物繊維 26.9 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 50.2 g 食塩相当 5.9 g 食物繊維 16.9 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 45.4 g 食塩相当 6.7 g 食物繊維 20.3 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 46.6 g 食塩相当 7.0 g 食物繊維 17.5 g

(A)

	令和08年01月15日(木)		令和08年01月16日(金)		令和08年01月17日(土)		令和08年01月18日(日)		令和08年01月19日(月)		令和08年01月20日(火)		令和08年01月21日(水)	
朝	食パン 野菜入りスクランブルエッグ カルシウム牛乳		黒糖ロール ベーコン野菜炒め カルシウム牛乳		カニのお粥 鶏肉の塩麹焼き &菜の花の煮浸し ヨーグルト		御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト		食パン とりつくね〜チンゲンサイ カルシウム牛乳		黒糖ロール ミニと玉葱のオムレツ〜カリフラワー カルシウム牛乳		御飯 豆腐ハンバーグ〜インゲン 【UP↑】ホタテジュ ヨーグルト	
朝間	グレープジュース		いちご牛乳		お楽しみ		いちご牛乳		アップルジュース		マミー		グレープジュース	
昼	◇おトコ煮込んだ豚皿定食 御飯 豚血 ほうれん草のくるみ和え フルーツ(マンゴー) お吸い物(塩ちゃんこ)		◇オムライスランチ オムライス 菜の花のサラダ メロンムース クリームスープ		◇本日のフライ定食 御飯 あじフライ 付)キャベツ レバニラ炒め りんごムース お吸い物		◇おでかけランチ(吉野家) 吉野家の牛丼 ★ホテトサラダ ぶどうムース けんちん汁		◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん なすの田楽 ヨーグルト 塩ちゃんこスープ		◇和風ハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグ 付)いんげん マカロニサラダ フルーツ(パイン) お吸い物		◇母さんの味！肉じゃが定食 御飯 肉じゃが そら豆の白和え バナナムース 野菜を食べるスープ	
昼間	抹茶パンケーキ		こしあんぱん		手作りカフェオレゼリー		味噌まんじゅう		モカロールケーキ		ソフトサラダ		バニラロールケーキ	
夕	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう 冷奴 【UP↑】夜の豚汁		御飯 八宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁		御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	
	エネルギー	1600 kcal	エネルギー	1570 kcal	エネルギー	1487 kcal	エネルギー	1637 kcal	エネルギー	1659 kcal	エネルギー	1524 kcal	エネルギー	1660 kcal
	蛋白質	57.9 g	蛋白質	60.7 g	蛋白質	60.2 g	蛋白質	56.6 g	蛋白質	66.3 g	蛋白質	60.4 g	蛋白質	66.9 g
	脂質	50.7 g	脂質	50.6 g	脂質	43.4 g	脂質	48.5 g	脂質	49.1 g	脂質	46.9 g	脂質	40.8 g
	食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	5.8 g	食塩相当	7.6 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	5.9 g	食塩相当	6.6 g
	食物繊維	17.7 g	食物繊維	17.6 g	食物繊維	21.9 g	食物繊維	26.6 g	食物繊維	15.6 g	食物繊維	15.1 g	食物繊維	27.6 g

(A)

	令和08年01月22日(木)		令和08年01月23日(金)		令和08年01月24日(土)		令和08年01月25日(日)		令和08年01月26日(月)		令和08年01月27日(火)		令和08年01月28日(水)	
朝	食パン とりつくね～ホウレン草 カルシウム牛乳		黒糖ロール オムレツ～野菜ソテー カルシウム牛乳		カニのお粥 照焼きチキン &いんげんソテー ヨーグルト		御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ヨーグルト		食パン とりつくね～ホウレン草 カルシウム牛乳		黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ カルシウム牛乳		御飯 豆腐ハンバーグ～トマトソース 【UP↑】ホタージュ ヨーグルト	
朝間	コーヒー牛乳		オレンジジュース		お楽しみ		オレンジジュース		マミー		グレープジュース		いちご牛乳	
昼	◇本格！かに玉ランチ 御飯 かに玉 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) ワカメスープ		◇ぼかぼかシチューランチ 御飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(マンゴー)		◇穴子丼定食 穴子丼 野菜かき揚げ 青菜のドレッシング和え お吸い物		◇けんちんそば定食 けんちんそば ミートボール メロンムース		◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) ごま油香るワカメスープ		◇回鍋肉セット 御飯 回鍋肉 海鮮焼売 いちごムース 春雨スープ		◇THE・定番！ポークカレー 御飯 ポークカレー ひじきと蒸し鶏のサラダ ジョア	
昼間	(笑顔)あまおうムースケーキ		バニラクレープ		きみしぐれ		★スイーツの日★		バナナクリームサンド		チョコパン		黒糖まんじゅう	
夕	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 かれいの煮付け &里芋の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 牛肉のしぐれ煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 ぶりの照焼き &いんげんの炒め物 豆のごま和えサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	
	エネルギー	1796 kcal	エネルギー	1563 kcal	エネルギー	1506 kcal	エネルギー	1819 kcal	エネルギー	1755 kcal	エネルギー	1667 kcal	エネルギー	1772 kcal
	蛋白質	61.7 g	蛋白質	64.0 g	蛋白質	64.2 g	蛋白質	70.1 g	蛋白質	59.6 g	蛋白質	58.9 g	蛋白質	66.2 g
	脂質	63.9 g	脂質	48.3 g	脂質	31.2 g	脂質	54.4 g	脂質	55.3 g	脂質	60.2 g	脂質	43.7 g
	食塩相当	8.0 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	7.0 g	食塩相当	6.0 g
	食物繊維	14.8 g	食物繊維	16.0 g	食物繊維	22.3 g	食物繊維	28.5 g	食物繊維	16.1 g	食物繊維	18.3 g	食物繊維	29.6 g

(A)

	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31日(土)				
朝	食パン 鶏肉の焦がし醤油～カリフラワー カルシウム牛乳	黒糖ロール ピーマン野菜炒め カルシウム牛乳	カニのお粥 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し ヨーグルト				
朝間	アップルジュース	オレンジジュース	お楽しみ				
昼	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ブロッコリー ピーンズサラダ オレンジゼリー さつま汁	◇豆腐チャンプル定食 菜飯 豆腐のチャンプル 焼売 ブドウムース 中華スープ	◇旅するランチ(宮崎) 御飯 チキン南蛮 付)スナックエンドウ マカロニサラダ ビタミンゼリー パンプキンスープ				
昼間	きなこパンケーキ	ドームケーキ(カスタード)	手作りいちごゼリー				
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ★ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁				
	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 51.3 g 食塩相当 6.3 g 食物繊維 17.5 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 63.9 g 食塩相当 6.9 g 食物繊維 18.9 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 42.9 g 食塩相当 5.8 g 食物繊維 22.0 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当 g 食物繊維 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当 g 食物繊維 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当 g 食物繊維 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当 g 食物繊維 g