

(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～プロッコリー [*] カルシウム牛乳		黒糖ロール 鶏肉の焦し醤油～インゲン [*] カルシウム牛乳		力二のお粥 野菜入りスランブルエッグ [*] &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ツ～プロッコリー [*] カルシウム牛乳		黒糖ロール 豆腐ハンバーグ～インゲン [*] 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 なすのおろしポン酢 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 じやが芋のそぼろ煮 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(焼壳) 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 茄子と豚肉のしげ焼き 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		おしるこ		クッキー＆チョコクッキー		チーズケーキ		クリームパン		バウムクーヘン	
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 ホッケのみりん焼き &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 ツナとプロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	
	エネルギー	1882 kcal	エネルギー	1587 kcal	エネルギー	1754 kcal	エネルギー	1673 kcal	エネルギー	1614 kcal	エネルギー	1641 kcal	エネルギー	1489 kcal
	蛋白質	64.8 g	蛋白質	59.4 g	蛋白質	76.2 g	蛋白質	64.2 g	蛋白質	62.7 g	蛋白質	62.3 g	蛋白質	61.1 g
	脂質	50.6 g	脂質	55.2 g	脂質	39.1 g	脂質	46.1 g	脂質	49.7 g	脂質	58.4 g	脂質	42.0 g
	食塩相当	7.4 g	食塩相当	4.9 g	食塩相当	5.6 g	食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	7.5 g	食塩相当	6.3 g
	食物繊維	18.0 g	食物繊維	15.0 g	食物繊維	27.6 g	食物繊維	17.0 g	食物繊維	16.4 g	食物繊維	16.0 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 野菜入りスケランブルエッグ～トマト カルシウム牛乳	黒糖ロール 銀鮭のバター焼～野菜ソテー [°] 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～野菜ソテー [°] カルシウム牛乳	黒糖ロール シチと玉葱のオムレツ～ブロッコリー [°] 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 御飯 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 さつま芋のコロロサラダ 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 [°]	★冬の天丼★ 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)おしるこ	レモンケーキ	ソフトばうろ	イチゴロールケーキ							
夕	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 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 タマゴサラダ 【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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1711 kcal 59.4 g 56.1 g 8.0 g 16.5 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1535 kcal 60.7 g 47.3 g 6.4 g 16.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1649 kcal 64.6 g 51.5 g 6.4 g 22.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1660 kcal 59.0 g 34.8 g 6.1 g 26.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1647 kcal 59.1 g 50.2 g 5.9 g 16.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1510 kcal 57.0 g 45.4 g 6.7 g 20.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1639 kcal 61.1 g 46.6 g 7.0 g 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 野菜入りスケランブルエッグ 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	力二のお粥 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～チキンサイ カルシウム牛乳	黒糖ロール シチと玉葱のオムレツ～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↑】ポタージュ 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	◇コトコト煮込んだ豚皿定食 御飯 豚皿 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) 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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1600 kcal 57.9 g 50.7 g 7.3 g 17.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1570 kcal 60.7 g 50.6 g 7.0 g 17.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1487 kcal 60.2 g 43.4 g 5.8 g 21.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1637 kcal 56.6 g 48.5 g 7.6 g 26.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1659 kcal 66.3 g 49.1 g 7.2 g 15.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1524 kcal 60.4 g 46.9 g 5.9 g 15.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1660 kcal 66.9 g 40.8 g 6.6 g 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	力二のお粥 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↑】ポタージュ 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(パイン) ワカメスープ [△]	◇ぽかぽかシチューランチ 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 中華丼 【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 タマゴサラダ [△] 【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 ツナとブロッコリーのサラダ [△] 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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1796 kcal 61.7 g 63.9 g 8.0 g 14.8 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1563 kcal 64.0 g 48.3 g 6.1 g 16.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1506 kcal 64.2 g 31.2 g 6.0 g 22.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1819 kcal 70.1 g 54.4 g 6.8 g 28.5 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1755 kcal 59.6 g 55.3 g 6.9 g 16.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1667 kcal 58.9 g 60.2 g 7.0 g 18.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1772 kcal 66.2 g 43.7 g 6.0 g 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 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 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 ビーンズサラダ 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)スナップエンドウ 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)	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 メカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁														
	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1648 kcal 69.1 g 51.3 g 6.3 g 17.5 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1642 kcal 59.2 g 63.9 g 6.9 g 18.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1648 kcal 67.0 g 42.9 g 5.8 g 22.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	kcal g g g g									