



2026年1月献立表 (山田)



	朝食	昼食	夕食		朝食		昼食		夕食				
01 木	雑煮風 糸昆布煮 紅白なます ご飯 牛乳	I摂ボ- 425 kcal 食塩 1.6 g	刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	I摂ボ- 518 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 なすの生姜醤油和え ご飯 すまし汁	I摂ボ- 582 kcal 食塩 2.4 g	16 金	厚揚げの葱タレ カリフラワーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 加ルシムヨーグルト	I摂ボ- 454 kcal 食塩 1.6 g	たらのミニエクリュース きのこの洋風煮 ボテトサラダ ご飯 卵スープ	I摂ボ- 566 kcal 食塩 2.8 g	鶏肉の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	I摂ボ- 592 kcal 食塩 2.1 g
02 金	白身魚のしんじょう ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳 乳酸菌飲料	I摂ボ- 513 kcal 食塩 2.6 g	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 鶏団子汁	I摂ボ- 542 kcal 食塩 2.8 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 プロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	I摂ボ- 615 kcal 食塩 2.6 g	17 土	炒り卵 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 481 kcal 食塩 2.6 g	揚げ出し豆腐 いわしつみれの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	I摂ボ- 521 kcal 食塩 3.2 g	ヒビンハ丼 なすのあんかけ オニオンサラダ 中華スープ	I摂ボ- 581 kcal 食塩 2.2 g
03 土	ひじきのそぼろ煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 508 kcal 食塩 2.1 g	ちらし寿司 肉じゃが チングン菜のサラダ 茶碗蒸し フルーツ(みかん)	I摂ボ- 507 kcal 食塩 3.1 g	ぶりの照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	I摂ボ- 554 kcal 食塩 2.7 g	18 日	カツオと野菜の加-炒め プロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 加ルシムヨーグルト	I摂ボ- 439 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の味噌炒め 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 和風スープ	I摂ボ- 631 kcal 食塩 2.9 g	さばのごま焼き 大豆の煮物 おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 559 kcal 食塩 2.4 g
04 日	バ-コと野菜の洋風煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボ- 442 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の味噌漬け焼き 麩と野菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ	I摂ボ- 538 kcal 食塩 3.1 g	豆腐天-きに風味あんかけ なすの土佐煮 小松菜の辛子和え ご飯 豚汁	I摂ボ- 569 kcal 食塩 2.1 g	19 月	魚肉リーゼーと野菜のリ- 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 459 kcal 食塩 2.0 g	千草焼き じゃが芋のそぼろ煮 わかめのサラダ ご飯 豚汁	I摂ボ- 539 kcal 食塩 3.2 g	鶏団子鍋風 きんびらごぼう 小松菜と干しエビの和え物 ご飯	I摂ボ- 549 kcal 食塩 2.8 g
05 月	卯の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 509 kcal 食塩 2.0 g	ハバ-ク オニオソース 大豆の煮物 春菊の和え物 ご飯 かきたま汁	I摂ボ- 565 kcal 食塩 3.4 g	海鮮中華炒め 春巻き カリフラワーの甘酢和え ご飯 中華スープ	I摂ボ- 513 kcal 食塩 2.5 g	20 火	卯の花 なすのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 489 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の山椒焼き さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 すまし汁	I摂ボ- 569 kcal 食塩 3.2 g	カレイの煮付け 高野豆腐の卯とじ 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 451 kcal 食塩 3.0 g
06 火	ウイカ-と野菜のリ- 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 472 kcal 食塩 2.3 g	年明けつどん きんびらごぼう かぼちゃとチーズのサラダ 黄桃缶	I摂ボ- 547 kcal 食塩 4.3 g	鶏肉の塩昆布炒め 里芋の味噌かけ プロッコリーの和え物 ご飯 和風スープ	I摂ボ- 598 kcal 食塩 2.6 g	21 水	丂と野菜のトマト煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボ- 474 kcal 食塩 2.1 g	アジフライ 豆腐のそぼろあん チングン菜のなめ草和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 525 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のオイスター炒め かぼちゃの中華煮 もやしのピリ辛和え ご飯 中華スープ	I摂ボ- 562 kcal 食塩 1.9 g
07 水	がんもの煮物 なすのおかか和え 大根とかぶのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	I摂ボ- 456 kcal 食塩 2.2 g	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 595 kcal 食塩 2.7 g	さばのカレームニエル きのこソテー ひじきと豆のサラダ ご飯 ボタージュスープ	I摂ボ- 564 kcal 食塩 1.7 g	22 木	ボトフ カツアベンドのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 459 kcal 食塩 2.2 g	こゆう麺 ビーマンの炒め物 きらすサラダ バナナ	I摂ボ- 654 kcal 食塩 4.1 g	厚揚げとかぶの味噌煮 豚レバーの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 すまし汁	I摂ボ- 485 kcal 食塩 2.4 g
08 木	ハムステーキ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 488 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の唐揚げ かぶの生姜あんかけ 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	I摂ボ- 508 kcal 食塩 2.4 g	炒り豆腐 ビーマンの和風煮 玉ねぎの和え物 ご飯 かきたま味噌汁	I摂ボ- 524 kcal 食塩 2.5 g	23 金	ミートホール 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 加ルシムヨーグルト	I摂ボ- 462 kcal 食塩 2.9 g	豚肉のオニオソース れんこんの煮物 糖しほり大根 ご飯 和風スープ	I摂ボ- 532 kcal 食塩 2.9 g	たらのバ-タ-焼き ポン酢かけ がんもの煮物 プロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	I摂ボ- 554 kcal 食塩 3.0 g
09 金	えび団子と野菜のリ-煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボ- 453 kcal 食塩 2.4 g	和風あんかけ玉子焼き 春雨の炒め物 チングン菜のナムル ご飯 味噌汁 バナナ	I摂ボ- 564 kcal 食塩 3.1 g	豚耳 なすのそぼろ煮 大根と干しエビの和え物 すまし汁	I摂ボ- 640 kcal 食塩 2.5 g	24 土	厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え 卵雑炊 漬物 牛乳	I摂ボ- 428 kcal 食塩 1.7 g	さわらの加-風味あんかけ ボテトフライ 海藻サラダ ご飯 味噌汁	I摂ボ- 572 kcal 食塩 2.6 g	鶏つくね 豚肉と大根の煮物 キャベツのサラダ ご飯 和風スープ	I摂ボ- 584 kcal 食塩 2.1 g
10 土	高野豆腐の煮物 おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 474 kcal 食塩 2.1 g	あじの浦焼き じゃが芋の煮物 ご飯 いか団子汁 プリン	I摂ボ- 517 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉と根菜の甘辛煮 いんげんのソテー もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 535 kcal 食塩 2.5 g	25 日	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 加ルシムヨーグルト	I摂ボ- 452 kcal 食塩 2.9 g	中華風炊き込みご飯 ひじきと大豆の煮物 さつま芋のサラダ 中華スープ 白桃缶	I摂ボ- 591 kcal 食塩 2.3 g	豆腐の五目つま煮 なすの炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁	I摂ボ- 551 kcal 食塩 2.9 g
11 日	炒り卵 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボ- 477 kcal 食塩 2.8 g	回鍋肉 小松菜の中華煮 切干大根の和え物 ご飯 中華スープ	I摂ボ- 551 kcal 食塩 2.4 g	赤魚のミニルバ-タ醤油 ひじきの煮物 きらすサラダ ご飯 味噌汁	I摂ボ- 535 kcal 食塩 2.9 g	26 月	高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 463 kcal 食塩 1.9 g	さばの味噌煮 れんこんの炒め物 チングン菜のごま和え ご飯 すまし汁	I摂ボ- 549 kcal 食塩 2.5 g	照り焼きハンバーグ ビーマンソテー 春雨サラダ ご飯 かきたま味噌汁	I摂ボ- 564 kcal 食塩 3.5 g
12 月	竹輪のソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 461 kcal 食塩 2.3 g	シーフードカレーライス ピーマンソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	I摂ボ- 544 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉の生姜醤油炒め かぼちゃの煮物 チングン菜のごま和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 598 kcal 食塩 2.7 g	27 火	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 503 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の香味リ-スかけ 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁	I摂ボ- 550 kcal 食塩 3.0 g	白身魚のフライ 里芋の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 489 kcal 食塩 2.2 g
13 火	大豆と野菜のトマト煮 なすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 493 kcal 食塩 1.8 g	カレイの甘酢照り焼き 鶏レバーの味噌煮 人参の白和え ご飯 のっつい汁	I摂ボ- 559 kcal 食塩 2.8 g	カツの卵とじ きのこの和風炒め 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 612 kcal 食塩 3.4 g	28 水	目玉焼き プロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボ- 418 kcal 食塩 1.9 g	豚肉と大豆のトマト煮 きのこのソテー キャベツとチーズのサラダ ご飯 ボタージュスープ	I摂ボ- 601 kcal 食塩 2.5 g	いか団子の野菜あんかけ なすの土佐煮 ひじきの白和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 529 kcal 食塩 2.9 g
14 水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I摂ボ- 470 kcal 食塩 2.0 g	味噌ラーメン さつま芋の煮物 わかめと干しエビの和え物 マンゴー缶	I摂ボ- 597 kcal 食塩 4.5 g	いか団子と野菜の中華炒め 焼壳 ほうれん草のおかか和え ご飯 中華スープ	I摂ボ- 582 kcal 食塩 3.3 g	29 木	厚揚げの味噌かけ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 466 kcal 食塩 2.0 g	チキンカレーライス チングン菜のソテー 大根サラダ 福神漬け みかん缶	I摂ボ- 575 kcal 食塩 3.8 g	たらのタルタル焼き かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 豚汁	I摂ボ- 570 kcal 食塩 2.5 g
15 木	大豆と野菜のトマト煮 なすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 509 kcal 食塩 2.1 g	豚肉と白菜のうま煮 れんこんきんぴら 春菊のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	I摂ボ- 533 kcal 食塩 2.9 g	さわらの野菜あんかけ がんもの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁	I摂ボ- 556 kcal 食塩 2.6 g	30 金	ウイカ-と野菜のリ- かフラーのおかかマヨ和え しらす雑炊 漬物 加ルシムヨーグルト	I摂ボ- 393 kcal 食塩 2.3 g	豆腐と野菜のそぼろあん ミニコロッケ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁	I摂ボ- 536 kcal 食塩 3.0 g	豚肉のフルコギ さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 中華スープ	I摂ボ- 586 kcal 食塩 2.9 g
							31 土	スクランブルエッグ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I摂ボ- 455 kcal 食塩 2.3 g	鶏ごぼうそば 麩と野菜の煮物 ほうれん草と干しエビの和え物 フルーツ(バナナ)	I摂ボ- 501 kcal 食塩 3.7 g	ぶりの漬け焼き なすの生姜あんかけ もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	I摂ボ- 535 kcal 食塩 2.2 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

