



週間献立表



令和8年1月18日～令和8年1月24日

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・大根葉) ほうれん草と油揚げの煮浸し ポン酢和え(もやし) ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 炒り卵 昆布茶和え(白菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・青ネギ) 赤ウインナー からし和え(ほうれん草) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(花麴・菜の花) 豆腐と野菜の煮物 梅肉和え(おくら) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(わかめ・高野豆腐) 納豆 もやしの炒め物 たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(ごぼう・もやし) 魚肉ソーセージ炒め たくあん和え(ほうれん草) ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・にら) 切干大根の煮物 マヨ和え(ブロッコリー) 漬物(しば漬) 牛乳
	ごはん みそ汁(にら・もやし) 豚肉の削りかつお焼 ビーフン炒め ドレッシング和え(おくら) 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(かぶ・スナップエンドウ) 揚げ出し豆腐あんかけ 切干大根とひじきの煮物 フレンチサラダ(レタス) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(わかめ・白菜) さばの味噌煮 南瓜のごまよごし 山菜和え(白菜) 果物(マンゴー缶)	ごはん みそ汁(棒麴・えのき茸) 鶏肉のチーズ焼き 大根のカニカマあんかけ 白和え(小松菜) 果物(オレンジ)	A かき揚げ丼 B 枝豆鮭御飯 みそ汁(花麴・絹さや) わさび和え(キャベツ) ブルベリーヨーグルト	ごはん みそ汁(しめじ・人参) たらの中華あんかけ さつま芋のそぼろ煮 山椒和え(春菊) はちみつレモンゼリー	ごはん みそ汁(わかめ・チンゲン菜) 肉豆腐 つきこんそぼろ煮 味噌和え(菜の花) 果物(フルーツカクテル缶)
	中華丼 春巻 メロンムース	ごはん 鶏肉のネギ醤油焼 なすのにんにく炒め ナムル(もやし)	ごはん 豚肉の生姜焼 長芋の煮物 のり和え(菜の花)	ごはん ほうれん草のオープンオムレツ カリフラワーの炒め煮 ごま和え(いんげん)	ごはん 煮魚(カレイ) 豚肉とれんこんの金平 白菜ときのこの海苔おかか和え	チキンハヤシ マカロニサラダ イチゴムース	ごはん 豚肉の竜田焼 茄子のごま炒め なめ茸和え(ほうれん草)
	カロリー 1285kcal	1312kcal	1317kcal	1302kcal	1313kcal	1316kcal	1308kcal
	蛋白質 49.0g	43.6g	51.8g	54.6g	54.9g	49.8g	51.2g
	脂質 38.1g	45.8g	42.6g	43.2g	42.1g	34.7g	43.5g
	塩分 6.8g	7.1g	7.8g	7.2g	6.9g	8.3g	6.1g