

常食 献立だより 2026年1月




曜日	月		火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3	4
朝	<div></div> <div><ul style="list-style-type: none">・柚子生酢・かぼちゃの煮物・ほうれん草の和え物・紅白蒲鉾・さけの南部焼き</div> <div><div>朝</div></div>				ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵/千枚漬 キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	ごはん ほうれん草オムレツ もやしの大葉ドレサダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)
昼					赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサダ 雑煮 すまし仕立て	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁(あさり・里芋)
お					手作り福まんじゅう(白あん) 抹茶	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
タ					ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め
計					エネ 1645 kcal 蛋白 78.1 g 脂質 31.8 g 食塩 8.6 g	エネ 1528 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 40.7 g 食塩 8.34 g	エネ 1520 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.38 g	エネ 1531 kcal 蛋白 56.8 g 脂質 37.5 g 食塩 6.37 g
日付	5	6	7	8				
朝	ごはん 擬製豆腐・牛肉うま煮 ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)	春の摘み草粥 お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	<div></div>		<div><div>1月7日(水)朝食 春の摘み草粥 七日正月</div><div></div><div>七日正月は1月7日に行われる行事で、正月の締めくくりとされています。この日に食べるお粥は、正月料理で疲れた胃を休め、一年の無病息災を願う意味があります。新しい年の健康を祈る日本の伝統的な風習です。春の摘み草粥は4種類の具材が入っています。</div></div>	
昼	あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ごはん 八宝菜 えびシューマイ チンゲン菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根)	ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 キャベツとパプリカのりんごドレサダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)				
お	シルベーナ	手作りマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)				
タ	ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすのグリル(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の和風ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 白味噌仕立て				
計	エネ 1362 kcal 蛋白 43.6 g 脂質 36.1 g 食塩 6.48 g	エネ 1570 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 51.3 g 食塩 7.07 g	エネ 1489 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 48.4 g 食塩 7.07 g	エネ 1492 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 41.4 g 食塩 5.59 g				

常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					9	10	11
朝	1月11日(日)おやつ 手作りぜんざい 鏡開き	1月15日(木)昼食 小正月	1月21日(水)昼食 味噌おでん [愛知県郷土料理]		ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜としいたけのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天のピーナツ和え ちりめん山椒 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん ハムチーズピカタ チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし)
昼					ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(春雨)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ
お	鏡開きでぜんざいを食べるのは、お正月にお供えた鏡餅を下げ、上仏に感謝し無病息災を祈るためです。ぜんざいを食べることで、1年の健康と幸せを願います。	小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥をたべたりします。農作の区切りや、一年の平穏を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。	愛知県の味噌おでんは、赤みそをベースとした濃厚な味噌だれで煮込むのが特徴のおでんです。真っ黒な見た目ながら深いコクと甘辛い味わいが魅力です。ご飯やお酒にもよく合うため名古屋を中心に家庭や居酒屋などでも親しまれ地域の郷土料理として愛されています。		手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作り柿ミックスゼリー	手作りぜんざい
タ					ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう) 麦白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) 白味噌仕立て
計					エネ 1482 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 42.5 g 食塩 6.92 g	エネ 1596 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 52.7 g 食塩 6.28 g	エネ 1533 kcal 蛋白 68.3 g 脂質 34.8 g 食塩 5.69 g
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん ちりめん山椒 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツと油揚げの麦味噌和え 味噌汁(うまい菜・しめじ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん ボロニアソーセージ ヨーグルトのはちみつソースかけ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) マヨサラダ(切干・MB) 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん 鶏つみれの煮物 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(白菜・かまぼこ)
昼	ポークカレー キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 赤だし(あさり・白菜)	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん ホキのグリル(オニオンソース) かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのバンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味
お	手作りあんシュー(栗あん)	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	いしやきいもと桃山	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りココアシフォンカップケーキ
タ	ごはん さわらの柚庵焼き れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとりみ炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬け 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え 味噌汁(豆腐・花麴)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(里芋・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やつこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)
計	エネ 1506 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 44.7 g 食塩 6.13 g	エネ 1536 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 49 g 食塩 6 g	エネ 1528 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 37.7 g 食塩 6.82 g	エネ 1525 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 45.1 g 食塩 6 g	エネ 1462 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 54.1 g 食塩 7.59 g	エネ 1505 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 39 g 食塩 6.01 g	エネ 1447 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 35.4 g 食塩 6.56 g

常食 献立だより 2026年1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) ソテー(カリ・コーン・隠) 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 洋風だし巻き卵 大根のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの麴ナムル和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん チキンピカタ いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 スパゲティサラダ 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 千草焼き カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)
昼	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜 味噌汁(もやし・油揚げ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え フルーツ(みかん)	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲン菜のバンバントレサラダ	ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩焼き (柚胡椒付) れんこんとちくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	ドームケーキ(チョコ)	手作りスイートポテト	高蛋白パインゼリー(ホイップ付)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)
夕	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 三色稲荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) マンゴー缶	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・白菜)
計	エネ 1502 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 46.3 g 食塩 6.49 g	エネ 1540 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 46.1 g 食塩 6.23 g	エネ 1577 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 45.5 g 食塩 8.52 g	エネ 1487 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 39.7 g 食塩 5.98 g	エネ 1524 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 40.5 g 食塩 9.63 g	エネ 1742 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 58.7 g 食塩 7.91 g	エネ 1487 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 47.6 g 食塩 5.42 g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) しろなのおから和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん 玉子焼き 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり)	<div>1月26日(月)夕食</div> <div>豆乳鍋</div> <div></div> <div>豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。</div>
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ウインナー・セリ) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
お	手作りおしるこ(あられ)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	高蛋白ホワイトサワーゼリー(ホイップ付き)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	
夕	ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとちくわの和え物 かきたま汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 赤だし(おくら・おつゆ麴)	ごはん ホッケの塩麴焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉ドレサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(もやし・しいたけ) 白味噌仕立て	
計	エネ 1541 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 38 g 食塩 7.32 g	エネ 1508 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 44.8 g 食塩 6.72 g	エネ 1545 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 58.9 g 食塩 7.91 g	エネ 1538 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 42.7 g 食塩 7.17 g	エネ 1596 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 48.3 g 食塩 5.32 g	エネ 1528 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 36.1 g 食塩 6 g	