

2026年1月12日～1月18日 週間献立表

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食・朝御飯	◆御飯 ◆フィッシュソーセージ ◆玉子ロール ◆サラダ菜 ◆味噌汁（じゃが芋、葱）	◆御飯 ◆ロースハム 1/2枚 ◆ナゲット ◆じゃがマヨ 60g ◆味噌汁(大根、葱)	◆御飯 ◆牛肉と青菜と白菜煮 60g ◆カレーボール 2個 ◆味噌汁（麩、葱）	◆御飯 ◆ウインナーとキャベツと玉子の中華炒め 60g ◆ミートボール 2ヶ ◆味噌汁（ワカメ、アゲ）	◆御飯 ◆ポテトのスクランブル 55g ◆法蓮草バター（浸し） 40g ◆味噌汁（白菜、葱）	◆御飯 ◆キャベツと豚肉の味噌煮 65g ◆オクラと蒸し鶏のお浸し（現地醤油） 35g ◆すまし汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆ポテトのミートソース 60g ◆ハーフオムレツ ◆サラダ菜 ◆味噌汁(大根、葱)
たんぱく質 脂質 食塩	381kcal 12.5g 6.1g 1.7g	464kcal 12.2g 13.0g 1.5g	391kcal 11.6g 6.2g 1.9g	438kcal 12.1g 13.9g 2.0g	393kcal 11.9g 8.6g 1.9g	360kcal 10.5g 1.5g 2.0g	392kcal 10.8g 5.4g 1.5g
昼食・基本食	◆御飯 ◆若鶏の西京焼き ◆キャベツと隠元のピーナッツ和え 35g ◆オクラともやしのポン酢 40g ◆すまし汁（麩、葱）	◆御飯 ◆赤魚の粕焼き ◆豚大根煮 40g ◆ブロッコリーと春雨の梅ドレ和え 40g ◆味噌汁（豆腐、葱）	◆御飯 ◆チンジャオロースとカニ風味焼売 ◆切干しのはりはり土佐酢 40g ◆杏仁フルーツ(みかん缶) 35g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）	◆御飯 ◆鰯のハーブソルト焼き ◆青梗菜とさつま芋の煮びたし 35g ◆マカロニサラダ 40g ◆味噌汁(大根、葱)	◆ゆかり御飯（ミニ） ◆天麩羅うどん ◆キャベツと青菜の胡麻和え 40g ◆うずら豆 35g	◆御飯 ◆牛肉と厚揚げとじゃが芋の土佐煮 120g ◆ブロッコリーと白菜のネギ胡麻ドレ和え 40g ◆茄子の田楽 ◆すまし汁（とろろ昆布・葱）	◆御飯 ◆鶏のから揚げ ◆やわらか蓮根マヨサラダ 35g ◆高野と枝豆の玉子とし 40g ◆中華スープ（椎茸、ワカメ）
たんぱく質 脂質 食塩	463kcal 16.1g 13.6g 3.1g	536kcal 21.7g 6.4g 3.0g	600kcal 13.3g 20.8g 3.1g	509kcal 24.2g 6.5g 2.9g	534kcal 14.5g 6.4g 3.7g	659kcal 15.3g 18.8g 3.4g	686kcal 21.4g 27.9g 2.8g
夕食・基本食	◆御飯 ◆牛すき煮 120g ◆法蓮草と錦糸のお浸し（現地醤油） 40g ◆三色豆 35g ◆味噌汁（ワカメ、竹輪）	◆御飯 ◆のり塩サラダフライ ◆キャベツとベーコンのコンソメバター煮 35g ◆青梗菜と蒲鉾の辛子和え（浸し） 40g ◆コンソメスープ（クルトン・パセリ）	◆御飯 ◆おでん ◆ブロッコリーと蓮根のピーナッツあえ 40g ◆卵の花サラダ 35g ◆味噌汁（小松菜）	◆御飯 ◆鶏肉のクリーム煮 ◆もやしとわかめと水菜の青しそドレ 35g ◆大根とかにかま煮 40g ◆コンソメスープ（キャベツ、パセリ）	◆御飯 ◆豚の生姜焼きとクリームコロッケ ◆ひじき大豆煮 40g ◆手作りゼリー ◆富山県郷土料理：茄子と素麺の味噌汁	◆天津飯 ◆もやしの中華風（浸し） 40g ◆漬物（さくら漬け） ◆中華スープ（小松菜）	◆御飯 ◆ぶり大根 ◆キャベツのそぼろ煮 40g ◆小松菜と竹輪の胡麻浸し 35g ◆味噌汁（麩、葱）
たんぱく質 脂質 食塩	677kcal 19.8g 16.6g 3.2g	542kcal 11.7g 16.0g 3.1g	463kcal 16.3g 10.1g 3.2g	525kcal 18.3g 12.9g 3.4g	686kcal 14.3g 17.3g 2.6g	474kcal 12.6g 6.6g 3.3g	524kcal 22.6g 12.8g 3.4g