



令和8年 1 月

献立表



	日	月	火	水	木 1 日	金 2 日	土 3 日
朝	<div><div>あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いいたします</div></div>				食パン チョコクリーム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ もやしとニラの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ たいみそ えのきと豆苗の味噌汁 ジョア
昼					赤飯 ブリの照り焼き 伊達巻・寿かまぼこ 紅白なます ほうじ茶プリン、お雑煮	ちらし寿司 松風焼 栗きんとん 舞茸と人参のすまし汁	ご飯 アジフライ かぶの辛し和え 黄桃缶 なめこと水菜の味噌汁
おやつ					干支おやき	黒ごまプリン	初雁
夕	<div><div>人日の節句 1月7日 七草には胃腸の調子を整える効果があり、 縁起の良い意味合いもあります。 七草粥を食べて無病息災を願い、健康な</div></div>				ご飯 牛肉二色巻・寿たまご 冬瓜の琥珀煮 黒豆 白菜と花麩の味噌汁 1826kcal・たんぱく質67.6g 脂質55.4g・食塩相当量8.3g	ご飯 カレーの生姜煮 ほうれん草の胡麻和え 一口昆布巻き エリンギとかいわれの味噌汁 1452kcal・たんぱく質66.4g 脂質36.6g・食塩相当量6.3g	ご飯 すき焼き 温泉卵 いんげんのなめたけ和え 玉ねぎと三つ葉の味噌汁 1530kcal・たんぱく質51.5g 脂質29.4g・食塩相当量6.4g
	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	1 0 日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソーテ 梅びしお 豆腐ときぬさやの味噌汁 牛乳	七草粥 鶏大根 しば漬け 菜の花と白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ロールパン マーマレードジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ じゃがいもと青梗菜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ 油揚げとかいわれの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 豚肉のしそ炒め はんぺんの煮物 ブロッコリーサラダ エリンギと豆苗の味噌汁	ご飯 白身魚のトマトソース ほうれん草ソー チーズサラダ 椎茸と水菜のスープ	ご飯 かれいの幽庵焼き 車麩の煮びたし アスパラのサラダ じゃが芋と青ネギの味噌汁	ご飯 ハムカツ ビーフン炒め 青梗菜の辛し和え もやしと豆苗の味噌汁	ご飯 焼肉野菜炒め ふきの土佐煮 ひじきサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	スパゲッティ・ミートソース シーザーサラダ バナナ かぶとコーンのスープ	ご飯 鶏肉の香味焼き 里芋と桜えびの煮物 杏仁フルーツ エリンギとニラの味噌汁
おやつ	ミニたい焼き（小倉あん）	苺パウム	チョコケーキ	さつま芋とりんごのバウンドケーキ	ピーチゼリー	とけないアイ風デザート（いちご）	ミルクまんじゅう
夕	ご飯 ぶりのみりん焼き キャベツの梅和え 金時豆 もやしと青ネギの味噌汁 1512kcal・たんぱく質64.7g 脂質35.5g・食塩相当量7.3g	ご飯 鶏肉のガーリックソーテ きんぴらごぼう かつば漬け とろろ昆布と三つ葉のすまし汁 1416kcal・たんぱく質58.2g 脂質38.2g・食塩相当量6.6g	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩だれ炒め かぶの塩昆布和え うぐいす豆 エリンギとスナップエンドウの味噌汁 1433kcal・たんぱく質61.4g 脂質32.9g・食塩相当量7.6g	ご飯 さばのねぎ醤油焼き 冬瓜の含め煮 白桃缶 えのきと玉ねぎの味噌汁 1502kcal・たんぱく質51.2g 脂質36.4g・食塩相当量8.7g	ご飯 白身魚の辛味焼き なすの煮物 つば漬け はんぺんとかいわれの味噌汁 1461kcal・たんぱく質59.9g 脂質52.6g・食塩相当量7.3g	ご飯 厚揚げの味噌炒め れんこんの旨煮 さくら漬け 大根と青ネギのすまし汁 1575kcal・たんぱく質54.6g 脂質43.0g・食塩相当量7.0g	ご飯 あじの梅煮 小松菜のなめ茸和え 白花豆 わかめと三つ葉の味噌汁 1405kcal・たんぱく質64.6g 脂質24.9g・食塩相当量6.3g
	1 1 日	1 2 日	1 3 日	1 4 日	1 5 日	1 6 日	1 7 日
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ かぼちゃと青ネギの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが のり佃煮 しめじとキャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 中華豆腐 ふりかけ 里芋ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンソーテ 梅びしお 舞茸と水菜の味噌汁 ジョア	食パン ピーナッツクリーム ポトフ みかん缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ 里芋とニラの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉ごぼう禁金平 たいみそ もやしと葉大根の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 ほっけの塩焼き なすの揚げ浸し なめこおろし 厚揚げと玉ねぎの味噌汁	ご飯 鶏肉の大葉みそ焼き ぜんまいの煮物 大根の和風和え 小松菜とえのきのすまし汁	ご飯 赤魚の塩麩焼き 冬瓜のえびあんかけ ほうれん草の錦糸和え 玉麩と青ネギのすまし汁	ご飯 牛肉のバーベキュー炒め 切り干し大根の煮物 フルーツカクテル缶 とろろ昆布とかいわれのすまし汁	ご飯 あじの南蛮漬け 蓮根の塩きんぴら 小松菜の生姜和え かぼちゃと白菜の味噌汁	チキンカレー 花野菜サラダ バナナムース キャベツと水菜のスープ	ご飯 カレーの梅マヨ和え きのこのバター醤油炒め モロヘイヤの和え物 大根と白ネギのすまし汁
おやつ	おしるこ	カスタードプリン	ドーナツ	もみじ饅頭（こしあん）	抹茶あずき	メープルクリームワッフル	黒糖饅頭
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 刻みたくあん漬け 麩と白ネギのすまし汁 1462kcal・たんぱく質64.1g 脂質33.2g・食塩相当量7.4g	ご飯 さわらのみりん焼き 春雨サラダ しば漬け 油揚げと水菜の味噌汁 1400kcal・たんぱく質61.2g 脂質27.3g・食塩相当量7.4g	ご飯 鶏肉ときのこの炒め物 もやしとわかめの和え物 三色豆 白菜と三つ葉の味噌汁 1392kcal・たんぱく質61.5g 脂質29.9g・食塩相当量7.3g	ご飯 たらの中華風照り焼き 揚げなすの中華風 ザーサイ 人参と白ネギのスープ 1438kcal・たんぱく質53.8g 脂質34.8g・食塩相当量7.8g	ご飯 豚肉のオイスター炒め ふきの信田煮 昆布佃煮 玉麩と葉大根のすまし汁 1581kcal・たんぱく質68.3g 脂質42.6g・食塩相当量7.5g	ご飯 鮭の西京焼き きゅうりのカニカマ和え あみ佃煮 はんぺんと青梗菜のすまし汁 1398kcal・たんぱく質57.2g 脂質27.8g・食塩相当量7.9g	ご飯 鶏肉と蓮根の甘辛煮 いんげんと竹輪のお浸し さくら漬け わかめと三つ葉の味噌汁 1446kcal・たんぱく質63.3g 脂質33.1g・食塩相当量7.0g
	1 8 日	1 9 日	2 0 日	2 1 日	2 2 日	2 3 日	2 4 日
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ はんぺんと青ネギの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 キャベツとかいわれの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 チンゲン菜とひき肉のソーテ ゆずみそ かぼちゃと水菜の味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪の炒め物 たいみそ 玉麩と葉大根の味噌汁 ヤクルト	ロールパン いちごジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ わかめと油揚げの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ のり佃煮 白菜と人参の味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 鶏肉の味噌ハニー焼き ずいき煮 ほうれん草のゆず和え 玉麩と三つ葉のすまし汁	ご飯 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ フルーツカクテル缶 エリンギと水菜のスープ	ご飯 豚肉のキムチ炒め さつま芋と昆布の煮物 いんげんのなめ茸和え はんぺんと豆苗のすまし汁	かき玉うどん じゃが芋とツナの煮物 わかめの酢の物 いちごムース	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き チンゲン菜の梅和え 洋梨缶 エリンギとインゲンのすまし汁	ご飯 カレーのねぎ塩焼き 冬瓜としらすの煮物 小松菜のポン酢和え 絹揚げと豆苗の味噌汁	ご飯 牛肉のスタミナ炒め かぼちゃの含め煮 きゅうりのごま和え もやしと青ネギの味噌汁
おやつ	ケーキ	幸せ饅頭（いちご）	スイスパウム	レモンケーキ	エクレア	あずきババロア	幸せ饅頭（ゆず）
夕	ご飯 さばの利休焼き ブロッコリーナムル 洋梨缶 玉ねぎと青梗菜の味噌汁 1521kcal・たんぱく質65.8g 脂質38.2g・食塩相当量7.7g	ご飯 ふくさ焼き 大根のゆかり和え 金時豆 豆腐となめこの味噌汁 1460kcal・たんぱく質57.1g 脂質31.3g・食塩相当量5.9g	ご飯 たらの甘酢あんかけ オクラのおかか和え しその実漬け ほうれん草と白ネギの味噌汁 1432kcal・たんぱく質63.3g 脂質32.6g・食塩相当量7.7g	ご飯 豚肉とキャベツの味噌バター炒め はちみつきんぴら 刻みたくあん漬け かぶとかいわれのすまし汁 1459kcal・たんぱく質50.6g 脂質34.7g・食塩相当量7.9g	ご飯 あじの蒲焼き ほうれん草の塩昆布和え 卵豆腐 里芋と三つ葉の味噌汁 1574kcal・たんぱく質69.9g 脂質50.7g・食塩相当量7.6g	ご飯 鶏肉おろし煮 ひじきサラダ 昆布佃煮 舞茸と葉大根のすまし汁 1473kcal・たんぱく質68.2g 脂質40.5g・食塩相当量7.5g	ご飯 ほっけの磯辺焼き 蓮根の炒め煮 かつば漬け 麩とかいわれの味噌汁 1419kcal・たんぱく質56.7g 脂質32.8g・食塩相当量8.3g
	2 5 日	2 6 日	2 7 日	2 8 日	2 9 日	3 0 日	3 1 日
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 舞茸ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ とろろ昆布とネギのすまし汁 ジョア	ご飯 ウインナーソーテ 梅びしお 豆腐と白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 納豆 里芋ときぬさやの味噌汁 牛乳	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ もやしとかいわれの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんと葉大根の味噌汁 牛乳
昼	ご飯 赤魚の生姜焼き さつまいもの金平 カリフラワーの青じそ和え なめこと三つ葉の味噌汁	ご飯 鶏肉の七味焼き 切り干し大根のサラダ 黄桃缶 油揚げと人参の味噌汁	ご飯 ぶりの粕漬け焼き 切り昆布の炒り煮 小松菜のピーナッツ和え かぶと水菜のすまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 モロヘイヤの和え物 パイナップル缶 玉麩と青ネギの味噌汁	ポークカレー コールスローサラダ ぶどうムース しめじと青梗菜のスープ	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のソーテ さつまいもサラダ 舞茸と小松菜のすまし汁	ご飯 チキン南蛮 白菜のうま煮 春雨のピリ辛和え とろろ昆布と三つ葉のすまし汁
おやつ	ミルクボンデードーナツ	おかめ・ひょっとこ人形焼き	マンゴーゼリー	うす紅まんじゅう	シュークリーム	やわらかおかき（のり塩）	キャラメルプリン
夕	ご飯 おでん ほうれん草の生姜和え つば漬け かぶと水菜の味噌汁 1410kcal・たんぱく質53.5g 脂質33.0g・食塩相当量7.3g	ご飯 鮭の照り焼き ぜんまいの煮物 さくら漬け はんぺんとかいわれのすまし汁 1392kcal・たんぱく質58.3g 脂質25.3g・食塩相当量6.6g	ご飯 ポークチャップ イタリアンサラダ しば漬け エリンギと葉大根のスープ 1542kcal・たんぱく質59.9g 脂質38.7g・食塩相当量7.8g	ご飯 ほっけの漬け焼き なすとピーマンの炒め物 しば漬け かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 1496kcal・たんぱく質62.6g 脂質35.7g・食塩相当量7.4g	ご飯 海鮮炒め 里芋の含め煮 昆布佃煮 かぶと三つ葉の味噌汁 1572kcal・たんぱく質56.3g 脂質49.7g・食塩相当量7.9g	ご飯 豚肉のバター醤油炒め ふきの煮物 しその実漬け 玉ねぎとニラの味噌汁 1564kcal・たんぱく質63.5g 脂質42.9g・食塩相当量6.9g	ご飯 カレーの煮付け オクラ和え あみ佃煮 キャベツと青ネギの味噌汁 1513kcal・たんぱく質65.5g 脂質40.4g・食塩相当量7.8g

* 当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。

社会福祉法人 栄光会 なみきロイヤルの園