



1月

## 配食サービス 献立表

2026

5日(月)	6日(火)	7日(水)	★8日(木)	9日(金)
ご飯 とんかつ 添え野菜 大根と揚げの煮物 ほうれん草の炒め物 味噌汁 黄桃缶	ご飯 チキンチャップ 野菜添え 炊き合わせ(里芋・椎茸・人参・がんも) 小松菜の胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 春巻き 味噌汁 みかん缶	鶏ごぼうおこわ風 鰯の照焼き 野菜添え 天ぷら(海老・れんこん・オクラ) 大根の酢の物 味噌汁 りんご缶	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 南瓜の煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 白桃缶
エネルギー 561kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 682kcal たんぱく質 22.4g 脂質 28.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.0g
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	ご飯 ハンバーグきのこソース 添え野菜 スパゲティサラダ チンゲン菜のゆかり和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 白身魚の竜田揚げ 野菜添え 白菜の胡麻酢和え さつま芋の煮物 味噌汁 パイン缶	ご飯 チンジャオロース 切干大根のナムル かに玉あんかけ 味噌汁 白桃缶	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 ほうれん草のおかか和え きのこのスパ炒め 味噌汁 みかん缶
	エネルギー 588kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.2g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.0g
19日(月)	20日(火)	★21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 酢鶏 じゃが芋とブロッコリーの中華煮 チンゲン菜のナムル 味噌汁 りんご缶	ご飯 豚肉の玉子入り野菜炒め 白身フライ 野菜添え ひじき煮 味噌汁 みかん缶	ピラフ ローストチキン カリフラワーのピクルス マカロニサラダ 味噌汁 ミニロールケーキ	ご飯 カニクリームコロッケ 野菜添え 春雨サラダ ポークビーンズ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鰯の味噌煮 金平ごぼう ちくわの磯部揚げ いんげんの辛子風味 味噌汁 パイン缶
エネルギー 638kcal たんぱく質 19.9g 脂質 27.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 691kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 690kcal たんぱく質 16.3g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.0g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 白身魚の天ぷら 金平ごぼう じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの磯和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 添え野菜 がんもと野菜の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁 白桃缶	ご飯 八宝菜 春巻き チンゲン菜の中華和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 小松菜のピーナッツ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁 みかん缶	ポークカレー オムレツ 野菜サラダ  バームクーヘン
エネルギー 531kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 547kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 548kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.5g 食塩相当量 4.0g

