

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2025年12月28日（日） ～ 2026年01月03日（土）

	12月28日（日）	12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）	1月1日（木）	1月2日（金）	1月3日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツと白菜和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○こづゆ ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚みりん焼き ○キャベツの甘酢和え ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○野菜サラダ ○黄桃缶 ○どらやき	○米飯 ○鶏肉のゆずみそ焼き ○根菜の煮物 ○ヨーグルトソースがけ ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○わさび和え ○みかん ○ドームケーキ	○年越しそば ○筑前煮 ○白菜漬け ○黄桃缶 ○やわらかクッキー	○かにちらし ○伊達巻 ○なます ○黒豆 ○ココアワッフル	○米飯 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○みかん缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○鮭みりん焼き ○じゃが芋の煮物 ○杏仁豆腐 ○人形焼
夕 食	○米飯 ○ほっけの七味焼き ○ブロッコリーかにあんかけ ○豆昆布	○米飯 ○鮭のタルタル焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○青かっぱ漬け	○米飯 ○たらちり風 ○胡瓜とかぶの酢の物 ○金時豆	○米飯 ○おろしハンバーグ ○ピーナツ和え ○たくあん漬け	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○ビーフンソテー ○オレンジゼリー	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○南瓜のいとし煮 ○酢の物	○米飯 ○豚肉の甘辛煮 ○春雨の中華サラダ ○つぼ漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1524 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂 質] 41.6 g [炭水化物] 237.5 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1624 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 52.5 g [炭水化物] 236.1 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1602 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 43.5 g [炭水化物] 245.7 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1375 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂 質] 34.3 g [炭水化物] 216.2 g [塩 分] 9.2 g	[エネルギー] 1571 kcal [タンパク質] 50.0 g [脂 質] 52.6 g [炭水化物] 224.0 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1425 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 40.3 g [炭水化物] 214.2 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂 質] 43.3 g [炭水化物] 249.4 g [塩 分] 6.9 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年01月04日（日） ～ 2026年01月10日（土）

	1月4日（日）	1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）	1月8日（木）	1月9日（金）	1月10日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かつば漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○白身魚のムニエル ○うま煮 ○パイン缶 ○ワッフル	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○ジャーマンポテト ○手作りぶどうゼリー ○レモンケーキ	○米飯 ○おろし煮魚 ○なす田楽 ○白桃缶 ○クレープ	○チキンカレー ○マリネサラダ ○ヨーグルトソースがけ ○ドームケーキ	○海鮮丼 ○けんちん煮 ○杏仁豆腐 ○★新年会★ ○やわらかおかき	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○ほうれん草胡麻和え ○ぶどうムース ○どらやき	○米飯 ○麻婆豆腐 ○ふろふき大根柚子風味 ○黄桃缶 ○バームクーヘン
夕 食	○米飯 ○鶏団子みぞれ煮 ○温奴 ○高菜漬け	○かにピラフ ○キャベツのスープ煮 ○ブロッコリー胡麻ドレ ○バナナ	○米飯 ○かに玉 ○キャベツソテー ○青かつば漬け	○米飯 ○豚肉のごまみそ炒め ○辛子和え ○さくら漬け	○米飯 ○石狩鍋風 ○ブロッコリーのおかか和え ○かぶのゆかり和え	○米飯 ○おでん ○わかめの中華和え ○高菜漬け	○米飯 ○鶏肉の南蛮漬け焼き ○中華煮 ○たいみそ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1404 kcal [タンパク質] 56.2 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 223.2 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 50.2 g [脂 質] 46.5 g [炭水化物] 248.2 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1399 kcal [タンパク質] 51.1 g [脂 質] 37.9 g [炭水化物] 227.9 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1727 kcal [タンパク質] 49.8 g [脂 質] 67.6 g [炭水化物] 238.5 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1297 kcal [タンパク質] 54.2 g [脂 質] 28.9 g [炭水化物] 209.6 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1327 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 22.6 g [炭水化物] 235.7 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1437 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 30.3 g [炭水化物] 237.5 g [塩 分] 5.4 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年01月11日（日） ～ 2026年01月17日（土）

	1月11日（日）	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）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハム炒め ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚みりん焼き ○キャベツの甘酢和え ○青かつば漬け ○牛乳
昼 食	○えびピラフ ○マカロニサラダ ○杏仁豆腐 ○ドームケーキ	○米飯 ○豚肉入り野菜炒め ○酢の物 ○パイン缶 ○やわらかクッキー	○牛丼 ○もやしのナムル ○ピーチムース ○★複式献立の日★ ○卵あんかけうどん ○ココアワッフル	○米飯 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○春雨の和え物 ○みかん缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○キャベツのもみ漬け ○青りんごゼリー ○人形焼	○カレーライス ○ポロコにサラダ ○いちごムース ○★複式献立の日★ ○カレーうどん ○ワッフル	○米飯 ○八宝菜 ○三色浅漬け ○白桃缶 ○レモンケーキ
夕 食	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○オクラとツナの和え物 ○青りんごゼリー	○米飯 ○サバの塩焼き ○茸とじゃが芋炒め煮 ○青かつば漬け	○米飯 ○土佐漬け焼き ○含め煮 ○オクラ和え	○チャーハン ○シュウマイ ○野菜サラダ ○手作りぶどうゼリー	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○もずくの酢の物	○米飯 ○擬製豆腐 ○ビーフンソテー ○ピーナツ和え	○米飯 ○サバの味噌煮 ○根菜の煮物 ○たくあん漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 54.6 g [脂 質] 55.3 g [炭水化物] 228.7 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1438 kcal [タンパク質] 52.3 g [脂 質] 46.1 g [炭水化物] 209.5 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1843 kcal [タンパク質] 72.4 g [脂 質] 53.0 g [炭水化物] 274.6 g [塩 分] 11.6 g	[エネルギー] 1450 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 37.4 g [炭水化物] 228.6 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1336 kcal [タンパク質] 56.2 g [脂 質] 24.3 g [炭水化物] 231.5 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 2164 kcal [タンパク質] 70.5 g [脂 質] 78.8 g [炭水化物] 308.4 g [塩 分] 11.5 g	[エネルギー] 1482 kcal [タンパク質] 52.7 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 223.9 g [塩 分] 6.9 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年01月18日（日） ～ 2026年01月24日（土）

	1月18日（日）	1月19日（月）	1月20日（火）	1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月24日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○おかのごましょうゆ焼き ○豆腐のかにあんかけ ○パイン缶 ○クレープ	○米飯 ○クリームシチュー ○レタスのサラダ ○青りんごゼリー ○ドームケーキ	○米飯 ○サバみりん漬け焼き ○うま煮 ○抹茶水ようかん ○やわらかおかき	○米飯 ○親子煮 ○大根サラダ ○手作りぶどうゼリー ○どらやき	○米飯 ○ハムカツ ○レタスとツナのサラダ ○みかん缶 ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉の甘辛煮 ○キャベツソテー ○マロンババロア ○ドームケーキ	○米飯 ○豆腐かにあんかけ ○ほうれん草の和え物 ○バナナ ○やわらかクッキー
夕 食	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○玉葱とわかめの酢の物 ○つぼ漬け	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○春雨サラダ ○高菜漬け	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○煮浸し ○酢の物	○米飯 ○たらこの卵マヨネーズやき ○胡麻和え ○青かつば漬け	○米飯 ○赤魚のおろし煮 ○南瓜のいとし煮 ○パイン缶	○米飯 ○麻婆なす ○きゅうり漬け ○さくら漬け	○米飯 ○鶏肉和風おろしソース ○卵豆腐 ○ヨーグルトソースがけ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1445 kcal [タンパク質] 52.9 g [脂 質] 46.2 g [炭水化物] 208.7 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1528 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 41.0 g [炭水化物] 243.4 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1473 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂 質] 45.7 g [炭水化物] 215.6 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1440 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂 質] 36.0 g [炭水化物] 229.1 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1408 kcal [タンパク質] 47.2 g [脂 質] 30.5 g [炭水化物] 254.9 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1697 kcal [タンパク質] 48.3 g [脂 質] 66.4 g [炭水化物] 233.1 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1303 kcal [タンパク質] 54.8 g [脂 質] 29.3 g [炭水化物] 209.5 g [塩 分] 4.6 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年01月25日(日) ～ 2026年01月31日(土)

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○たらのよせ鍋風 ○春雨の中華サラダ ○ピーチムース ○ココアワッフル	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○白菜のもみ漬け ○白桃缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○スパゲッティサラダ ○杏仁豆腐 ○人形焼	○米飯 ○かに玉 ○ブロッコリーのナムル和え ○ぶどうムース ○ワッフル	○米飯 ○たらマスタード焼き ○茸とじゃが芋炒め煮 ○ヨーグルトソースがけ ○レモンケーキ	○米飯 ○石狩鍋風 ○もやしのナムル ○手作りぶどうゼリー ○クレープ	○チャーハン ○かにシュウマイ ○棒々鶏サラダ ○杏仁豆腐 ○ドームケーキ
夕 食	○米飯 ○肉豆腐 ○アスパラ和風マヨがけ ○高菜漬け	○米飯 ○竹のちゃんちゃん焼き ○油麴の煮物 ○かぶのゆかり和え	○米飯 ○鯖のごましょうゆ焼き ○うま煮 ○さくら漬け	○米飯 ○豚肉の塩麹炒め ○野菜サラダ ○金時豆	○米飯 ○鶏肉のねぎみそ焼き ○ポテトサラダ ○黄桃缶	○米飯 ○焼き肉炒め ○温奴 ○青かつば漬け	○米飯 ○あじの香味ソース ○なす田楽 ○キャベツゆずドレ和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1411 kcal [タンパク質] 48.4 g [脂 質] 38.9 g [炭水化物] 220.1 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1466 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 44.3 g [炭水化物] 213.6 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1599 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 45.6 g [炭水化物] 240.0 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 241.8 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1537 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 230.7 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 53.2 g [脂 質] 55.6 g [炭水化物] 207.1 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1583 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂 質] 41.5 g [炭水化物] 241.2 g [塩 分] 7.1 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。