

献立表（日毎食種別）

室長	店長	担当

令和8年01月18日(日)

[illegible]

	腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
	フルーツ	オレンジ (1/4)	フルーツ	オレンジ (1/4)	フルーツ	オレンジ (1/4)	フルーツ	オレンジ (1/4)	フルーツ	オレンジ (1/4)	フルーツ	オレンジ (1/4)
昼	エネルギー (kcal)	577kcal	エネルギー (kcal)	565kcal	エネルギー (kcal)	731kcal	エネルギー (kcal)	527kcal	エネルギー (kcal)	614kcal	エネルギー (kcal)	380kcal
	たんぱく質	12.5g	たんぱく質	18.7g	たんぱく質	28.7g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	23.6g	たんぱく質	11.7g
	脂質	16.3g	脂質	11.1g	脂質	17.3g	脂質	9.6g	脂質	14.4g	脂質	7.4g
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g
	米飯	150.00	米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	180.00	米飯	200.00	米飯	120.00
	主) かき揚げ		魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル		主) かき揚げ	
	ムキエビ(冷)	10.00	シルバー (70g)	50.00	シルバー (70g)	70.00	シルバー (70g)	70.00	濃口醤油	70.00	ムキエビ(冷)	10.00
	玉葱	20.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	酒	3.00	玉葱	20.00
	人参	15.00	酒	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	人参	15.00
	南瓜	20.00	みりん	3.00	小麦(薄力) 粉1kg	5.00	小麦(薄力) 粉1kg	5.00	小麦(薄力) 粉1kg	5.00	南瓜	20.00
夕	小麦(薄力) 粉1kg	10.00	植物油	1.00	植物油	1.00	植物油	1.00	植物油	1.00	小麦(薄力) 粉1kg	10.00
	卵	3.00	植物油	30.00	ブロツコリー (冷)	30.00	ブロツコリー (冷)	30.00	植物油	30.00	卵	3.00
	植物油	10.00	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	植物油	10.00
	筑前煮		筑前煮		筑前煮		筑前煮		筑前煮		筑前煮	
	大根	50.00	厚揚げ	50.00	大根	35.00	大根	50.00	厚揚げ	20.00	大根	50.00
	人参	20.00	大根	20.00	人参	50.00	人参	20.00	大根	50.00	人参	20.00
	里芋(冷)	20.00	人参	20.00	里芋(冷)	20.00	里芋(冷)	20.00	人参	20.00	里芋(冷)	20.00
	Gピーズ (冷)	3.00	Gピーズ (冷)	3.00	Gピーズ (冷)	20.00	Gピーズ (冷)	3.00	里芋(冷)	20.00	Gピーズ (冷)	3.00
	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	3.00	植物油	2.00	Gピーズ (冷)	3.00	植物油	2.00
	淡口醤油	4.00	植物油	4.00	植物油	2.00	淡口醤油	4.00	植物油	2.00	淡口醤油	4.00
夜	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	4.00	上白糖	3.00	淡口醤油	4.00	上白糖	3.00
	だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	3.00	だし汁	60.00	上白糖	3.00	だし汁	60.00
	酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え	
	葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00
	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00
	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00
	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
	酢	2.00	酢	2.00	酢	2.00	酢	2.00	酢	2.00	酢	2.00
	エネルギー (kcal)	504kcal	エネルギー (kcal)	535kcal	エネルギー (kcal)	694kcal	エネルギー (kcal)	532kcal	エネルギー (kcal)	593kcal	エネルギー (kcal)	457kcal
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	19.4g	たんぱく質	28.1g	たんぱく質	22.6g	たんぱく質	25.2g	たんぱく質	9.7g
合計	脂質	13.6g	脂質	8.4g	脂質	14.1g	脂質	9.8g	脂質	12.2g	脂質	13.5g
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.3g
	エネルギー (kcal)	1551kcal	エネルギー (kcal)	1734kcal	エネルギー (kcal)	1971kcal	エネルギー (kcal)	1540kcal	エネルギー (kcal)	1719kcal	エネルギー (kcal)	1144kcal
	たんぱく質	29.3g	たんぱく質	50.1g	たんぱく質	75.1g	たんぱく質	60.1g	たんぱく質	64.8g	たんぱく質	29.5g
	脂質	43.5g	脂質	39.0g	脂質	55.7g	脂質	31.5g	脂質	38.8g	脂質	25.4g
	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	4.3g

献立表（日毎食種別）

令和8年01月18日（日）

室長	店長	担当

肝2・塩分1日6g		肝3・塩分1日6g		EC1200		EC1600		EC1800	
米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00
味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
油揚げ	5.00	油揚げ	5.00	油揚げ	5.00	油揚げ	5.00	油揚げ	5.00
もやし	15.00	もやし	15.00	もやし	15.00	もやし	15.00	もやし	15.00
人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00
赤味噌	4.00	赤味噌	4.00	赤味噌	8.00	赤味噌	8.00	赤味噌	8.00
顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30
だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	120.00	だし汁	120.00	だし汁	120.00
味付のり		味付のり		味付のり		味付のり		味付のり	
P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00
小松菜の野菜炒め		小松菜の野菜炒め		小松菜の野菜炒め		小松菜の野菜炒め		小松菜の野菜炒め	
小松菜	50.00	小松菜	50.00	小松菜	50.00	小松菜	50.00	小松菜	50.00
玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00
人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00
濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00
食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20
コンヨウ	0.05	コンヨウ	0.05	コンヨウ	0.05	コンヨウ	0.05	コンヨウ	0.05
植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00
ヤクルト		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)	
ヤクルト	65.00	牛乳 (200ml)	200.00	牛乳 (200ml)	200.00	牛乳 (200ml)	200.00	牛乳 (200ml)	200.00
エネルギー (kcal)	432kcal	エネルギー (kcal)	590kcal	エネルギー (kcal)	365kcal	エネルギー (kcal)	483kcal	エネルギー (kcal)	566kcal
たんぱく質	10.1g	たんぱく質	17.3g	たんぱく質	14.2g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質	20.6g
脂質	4.7g	脂質	12.4g	脂質	12.3g	脂質	16.4g	脂質	19.0g
食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.3g
米飯		米飯		米飯		米飯		米飯	
柳川もどき	200.00	柳川もどき	250.00	柳川もどき	100.00	柳川もどき	150.00	柳川もどき	180.00
牛もも小間	15.00	牛もも小間	40.00	牛もも小間	15.00	牛もも小間	40.00	牛もも小間	60.00
ささがき牛蒡	30.00	ささがき牛蒡	30.00	ささがき牛蒡	30.00	ささがき牛蒡	30.00	ささがき牛蒡	30.00
人参	20.00	人参	20.00	人参	20.00	人参	20.00	人参	20.00
玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00
三つ葉	5.00	三つ葉	5.00	三つ葉	5.00	三つ葉	5.00	三つ葉	5.00
卵	50.00	卵	50.00	卵	50.00	卵	50.00	卵	50.00
淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	4.00
上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
だし汁	100.00	だし汁	100.00	だし汁	100.00	だし汁	100.00	だし汁	100.00
茄子とピーマンの甘辛炒め		茄子とピーマンの甘辛炒め		茄子とピーマンの甘辛炒め		茄子とピーマンの甘辛炒め		茄子とピーマンの甘辛炒め	
茄子	60.00	茄子	60.00	茄子	60.00	茄子	60.00	茄子	60.00
青ピーマン	15.00	青ピーマン	15.00	青ピーマン	15.00	青ピーマン	15.00	青ピーマン	15.00
赤ピーマン	15.00	赤ピーマン	15.00	赤ピーマン	15.00	赤ピーマン	15.00	赤ピーマン	15.00
植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00
濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00
上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
キャベツと胡瓜のおかか和		キャベツと胡瓜のおかか和		キャベツと胡瓜のおかか和		キャベツと胡瓜のおかか和		キャベツと胡瓜のおかか和	
キャベツ	45.00	キャベツ	45.00	キャベツ	45.00	キャベツ	45.00	キャベツ	45.00
胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00
淡口醤油	2.00	淡口醤油	2.00	淡口醤油	2.00	淡口醤油	2.00	淡口醤油	2.00
みりん	1.00	みりん	1.00	みりん	1.00	みりん	1.00	みりん	1.00
かつお節 (糸がき)	1.00	かつお節 (糸がき)	1.00	かつお節 (糸がき)	1.00	かつお節 (糸がき)	1.00	かつお節 (糸がき)	1.00
フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
オレンジ (1/4)	60.00	オレンジ (1/4)	60.00	オレンジ (1/4)	60.00	オレンジ (1/4)	60.00	オレンジ (1/4)	60.00

令和8年01月18日(日)

	EC1200				EC1600				EC1800			
	計2・塩分1日6g				計3・塩分1日6g				計4・塩分1日6g			
屋	エネルギー (kcal)	555kcal	エネルギー (kcal)	692kcal	エネルギー (kcal)	409kcal	エネルギー (kcal)	536kcal	エネルギー (kcal)	622kcal		
	たんぱく質	18.7g	たんぱく質	24.9g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	22.4g	たんぱく質	26.9g		
	脂質	11.1g	脂質	14.6g	脂質	10.8g	脂質	14.3g	脂質	17.0g		
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g		
	米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00		
タ	魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル		魚の和風ムニエル			
	シルバー (50g)	50.00	シルバー (70g)	70.00	シルバー (50g)	50.00	シルバー (70g)	70.00	シルバー (70g)	70.00		
	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00		
	酒	3.00	酒	3.00	酒	3.00	酒	3.00	酒	3.00		
	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00		
	小麦 (薄力) 粉1kg	5.00	小麦 (薄力) 粉1kg	5.00	小麦 (薄力) 粉1kg	5.00	小麦 (薄力) 粉1kg	5.00	小麦 (薄力) 粉1kg	5.00		
	植物油	1.00	植物油	1.00	植物油	1.00	植物油	1.00	植物油	1.00		
	フロッコリー (冷)	30.00	フロッコリー (冷)	30.00	フロッコリー (冷)	30.00	フロッコリー (冷)	30.00	フロッコリー (冷)	30.00		
	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20		
	筑前煮		筑前煮		筑前煮		筑前煮		筑前煮			
	厚揚げ	20.00	厚揚げ	35.00	厚揚げ	20.00	厚揚げ	20.00	厚揚げ	35.00		
	大根	50.00	大根	50.00	大根	50.00	大根	50.00	大根	50.00		
	人参	20.00	人参	20.00	人参	20.00	人参	20.00	人参	20.00		
	里芋 (冷)	20.00	里芋 (冷)	20.00	里芋 (冷)	20.00	里芋 (冷)	20.00	里芋 (冷)	20.00		
	Gピーズ (冷)	3.00	Gピーズ (冷)	3.00	Gピーズ (冷)	3.00	Gピーズ (冷)	3.00	Gピーズ (冷)	3.00		
植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00			
濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00			
上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00			
だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	60.00			
酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え		酢みそ和え				
葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00	葉葱	60.00			
人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00			
白味噌	4.00	白味噌	4.00	鶏 ささみ	20.00	鶏 ささみ	20.00	鶏 ささみ	20.00			
上白糖	3.00	上白糖	3.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00			
酢	2.00	酢	2.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00			
フルーツ		フルーツ		酢	2.00	酢	2.00	酢	2.00			
りんご (1/4)		りんご (1/4)		フルーツ		フルーツ		フルーツ				
りんご (1/4)		りんご (1/4)		りんご (1/4)		りんご (1/4)		りんご (1/4)				
合計	エネルギー (kcal)	565kcal	エネルギー (kcal)	694kcal	エネルギー (kcal)	456kcal	エネルギー (kcal)	562kcal	エネルギー (kcal)	632kcal		
	たんぱく質	21.5g	たんぱく質	28.1g	たんぱく質	23.9g	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	31.2g		
	脂質	10.7g	脂質	14.1g	脂質	10.7g	脂質	12.4g	脂質	14.1g		
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g		
	エネルギー (kcal)	1562kcal	エネルギー (kcal)	1976kcal	エネルギー (kcal)	1230kcal	エネルギー (kcal)	1581kcal	エネルギー (kcal)	1820kcal		
	たんぱく質	50.3g	たんぱく質	70.3g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	68.1g	たんぱく質	78.7g		
	脂質	26.5g	脂質	41.1g	脂質	33.8g	脂質	43.1g	脂質	50.1g		
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.9g		

献立表（日毎食種別）

令和8年01月19日(月)

室長	店長	担当

腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
食パン	50.00	食パン	100.00	食パン	100.00	米飯	180.00	米飯	200.00	米飯	120.00
食パン (50g)		食パン (100g)		食パン (100g)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
マーガリン	8.00	マーガリン	8.00	マーガリン	8.00	絹ごし豆腐	20.00	絹ごし豆腐	20.00	絹ごし豆腐	20.00
マーガリン8g		マーガリン8g		マーガリン8g		ワカメ (干)	1.00	ワカメ (干)	1.00	ワカメ (干)	1.00
						葉葱	2.00	葉葱	2.00	葉葱	2.00
						白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00
						顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30
						だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	60.00
はちみつ		はちみつ		はちみつ		鮭ふりかけ		鮭ふりかけ		鮭ふりかけ	
Pはちみつ	14.00	Pはちみつ	14.00	Pはちみつ	14.00	P 鮭ふりかけ	2.50	P 鮭ふりかけ	2.50	P 鮭ふりかけ	2.50
白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮	
白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00
玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00
人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00
コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80
食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30
コンヨウ	0.10	コンヨウ	0.10	コンヨウ	0.10	コンヨウ	0.10	コンヨウ	0.10	コンヨウ	0.10
水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00
レナジービット		レナジービット		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)		ヤクルト	
レナジービット	125.00	レナジービット	125.00	牛乳 (200ml)	200.00	牛乳 (200ml)	200.00	牛乳 (200ml)	200.00	ヤクルト	65.00
レナジービット		レナジービット		フルーツゼリー (MGT)		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)			
				フルーツゼリー (MGT)	25.00						
				マロン・ザ・リー							
エネルギー	438kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	457kcal	エネルギー	488kcal	エネルギー	283kcal
たんぱく質	6.5g	たんぱく質	10.9g	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	14.1g	たんぱく質	14.6g	たんぱく質	6.7g
脂質	14.1g	脂質	16.1g	脂質	19.1g	脂質	9.7g	脂質	9.8g	脂質	2.1g
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g
米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯	
魚のもと焼き	150.00	魚のもと焼き	200.00	魚のもと焼き	250.00	魚のもと焼き	180.00	魚のもと焼き	200.00	魚のもと焼き	120.00
鰯 (30g)	30.00	鰯 (50g)	50.00	鰯 (70g)	70.00	鰯 (50g)	50.00	鰯 (70g)	70.00	鰯 (30g)	30.00
食塩	0.10	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.10
マヨネーズ	6.00	マヨネーズ	6.00	マヨネーズ	10.00	マヨネーズ	6.00	マヨネーズ	10.00	マヨネーズ	6.00
卵黄	1.00	卵黄	2.00	卵黄	2.00	卵黄	2.00	卵黄	2.00	卵黄	1.00
植物油	1.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	1.00
人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00
生椎茸 (g)	5.00	生椎茸 (g)	5.00	生椎茸 (g)	5.00	生椎茸 (g)	5.00	生椎茸 (g)	5.00	生椎茸 (g)	5.00
青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00
植物油	1.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	1.00
花麩 (生ふ)	2.50	花麩 (生ふ)	2.50	花麩 (生ふ)	2.50	花麩 (生ふ)	2.50	花麩 (生ふ)	2.50	花麩 (生ふ)	2.50
淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50
上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50
だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00
南瓜の煮物		南瓜の煮物		南瓜の煮物		南瓜の煮物		南瓜の煮物		南瓜の煮物	
南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00
Gピース (冷)	3.00	Gピース (冷)	3.00	Gピース (冷)	3.00	Gピース (冷)	3.00	Gピース (冷)	3.00	Gピース (冷)	3.00
淡口醤油	4.00	淡口醤油	4.00	淡口醤油	4.00	淡口醤油	4.00	淡口醤油	4.00	淡口醤油	4.00
上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00

献立表（日毎食種別）

令和8年01月19日(月)

	腎2・塩分1日6g	腎3・塩分1日6g	腎4・塩分1日6g	減塩1・塩分1日6g	減塩2・塩分1日6g	肝1・塩分1日6g
大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00	大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00	大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00	大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00	大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00	大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00	大根サラダ 大根 35.00 紫玉葱 10.00 人参 8.00 胡麻醬油ドレッシング [*] 12.00 フルーツ 40.00 キウイ (1/2コ) 40.00
粉給ムース エネルギー (kcal) 655kcal たんぱく質 13.5g 脂質 25.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー (kcal) 628kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー (kcal) 788kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 588kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー (kcal) 710kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 448kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー (kcal) 448kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.8g 食塩相当量 1.6g
あんかけうどん うどん (冷) 60.00 食塩 0.10 コンヨウ 0.05 植物油 2.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 豚ももシテ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00 水 50.00	鶏の香りあんかけ 鶏むね皮付 (50g) 50.00 食塩 0.20 コンヨウ 0.05 小麦(薄力)粉1kg 2.00 植物油 1.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00	鶏の香りあんかけ 鶏むね皮付 (70g) 70.00 食塩 0.20 コンヨウ 0.05 小麦(薄力)粉1kg 2.00 植物油 1.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00	鶏の香りあんかけ 鶏むね皮付 (70g) 70.00 食塩 0.20 コンヨウ 0.05 小麦(薄力)粉1kg 2.00 植物油 1.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00	鶏の香りあんかけ 鶏むね皮付 (70g) 70.00 食塩 0.20 コンヨウ 0.05 小麦(薄力)粉1kg 2.00 植物油 1.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00	あんかけうどん うどん (冷) 60.00 食塩 0.20 コンヨウ 0.05 植物油 2.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 豚ももシテ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00 水 50.00	あんかけうどん うどん (冷) 60.00 食塩 0.20 コンヨウ 0.05 植物油 2.00 チンゲンサイ 30.00 玉葱 20.00 ぶなしめじ 10.00 豚ももシテ 10.00 鶏ガラスープの素 1.00 片栗粉 1.00 水 50.00
茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 パオイル(フリチ) 12.00	茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 ムキエビ(冷) イタリアンドレッシ 12.00	茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 イタリアンドレッシ 12.00	茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 パオイル(フリチ) 12.00	茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 パオイル(フリチ) 12.00	茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 パオイル(フリチ) 12.00	茄子のつや煮 茄子 60.00 人参 20.00 いんげん (冷) 8.00 植物油 2.00 濃口醤油 4.00 上白糖 3.00 だし汁 50.00 盛り合わせサラダ レタス 30.00 胡瓜 20.00 レッドキャベツ 5.00 パオイル(フリチ) 12.00
エネルギー (kcal) 417kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 521kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 642kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.9g 食塩相当量 1.9g	エネルギー (kcal) 471kcal たんぱく質 22.1g 脂質 7.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 502kcal たんぱく質 22.6g 脂質 7.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 417kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー (kcal) 417kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.4g 食塩相当量 1.8g
合計	1510kcal	1711kcal	1979kcal	1514kcal	1700kcal	1148kcal

献立表（日毎食種別）

令和8年01月19日（月）

室長	店長	担当

肝2・塩分1日6g		肝3・塩分1日6g		EC1200		EC1600		EC1800	
米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00
味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
絹ごし豆腐	20.00	絹ごし豆腐	20.00	絹ごし豆腐	20.00	絹ごし豆腐	20.00	絹ごし豆腐	20.00
ワカメ（干）	1.00	ワカメ（干）	1.00	ワカメ（干）	1.00	ワカメ（干）	1.00	ワカメ（干）	1.00
葉葱	2.00	葉葱	2.00	葉葱	2.00	葉葱	2.00	葉葱	2.00
白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	8.00	白味噌	8.00	白味噌	8.00
顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30
だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	120.00	だし汁	120.00	だし汁	120.00
鮭ふりかけ		鮭ふりかけ		鮭ふりかけ		鮭ふりかけ		鮭ふりかけ	
P 鮭ふりかけ	2.50	P 鮭ふりかけ	2.50	P 鮭ふりかけ	2.50	P 鮭ふりかけ	2.50	P 鮭ふりかけ	2.50
白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮		白菜のコンソメ煮	
白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00	白菜	50.00
玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00
人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00
コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80	コンソメ	0.80
食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30
コシヨウ	0.10	コシヨウ	0.10	コシヨウ	0.10	コシヨウ	0.10	コシヨウ	0.10
水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00
ヤクルト		牛乳（200ml）		牛乳（200ml）		牛乳（200ml）		牛乳（200ml）	
ヤクルト	65.00	牛乳（200ml）	200.00	牛乳（200ml）	200.00	牛乳（200ml）	200.00	牛乳（200ml）	200.00
エネルギー（kcal）	408kcal	エネルギー（kcal）	566kcal	エネルギー（kcal）	340kcal	エネルギー（kcal）	418kcal	エネルギー（kcal）	497kcal
たんぱく質	8.7g	たんぱく質	15.9g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	13.9g	たんぱく質	17.4g
脂質	2.3g	脂質	10.0g	脂質	9.8g	脂質	10.0g	脂質	12.2g
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.8g
米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00
魚のもと焼き		魚のもと焼き		魚のもと焼き		魚のもと焼き		魚のもと焼き	
鯖（50g）	50.00	鯖（70g）	70.00	鯖（50g）	50.00	鯖（70g）	70.00	鯖（70g）	70.00
食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20
マヨネーズ	6.00	マヨネーズ	10.00	マヨネーズ	6.00	マヨネーズ	10.00	マヨネーズ	10.00
卵黄	2.00	卵黄	2.00	卵黄	2.00	卵黄	2.00	卵黄	2.00
植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00
人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00
生椎茸（g）	5.00	生椎茸（g）	5.00	生椎茸（g）	5.00	生椎茸（g）	5.00	生椎茸（g）	5.00
青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00	青ピーマン	5.00
植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00
花麩（生ふ）	2.50	花麩（生ふ）	2.50	花麩（生ふ）	2.50	花麩（生ふ）	2.50	花麩（生ふ）	2.50
淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50	淡口醤油	0.50
上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50	上白糖	0.50
だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00	だし汁	25.00
南瓜の煮物		南瓜のそぼろ煮		南瓜のそぼろ煮		南瓜のそぼろ煮		南瓜のそぼろ煮	
南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00	南瓜	70.00
Gピース（冷）	3.00	鶏むねミンチ	20.00	Gピース（冷）	3.00	Gピース（冷）	3.00	鶏むねミンチ	20.00
淡口醤油	4.00	Gピース（冷）	3.00	Gピース（冷）	4.00	Gピース（冷）	4.00	Gピース（冷）	3.00
上白糖	3.00	淡口醤油	4.00	淡口醤油	3.00	淡口醤油	4.00	淡口醤油	4.00
だし汁	50.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
		だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00

朝

昼

令和8年01月19日(月)

	計2:塩分1日6g	計3:塩分1日6g	EC1200	EC1600	EC1800
大根サラダ	大根 大根 紫玉葱 人参 胡麻醬油ドレッシング	大根 大根 紫玉葱 人参 胡麻醬油ドレッシング	大根 大根 紫玉葱 人参 胡麻醬油ドレッシング	大根 大根 紫玉葱 人参 ツナフレーク(水煮) 胡麻醬油ドレッシング	大根 大根 紫玉葱 人参 ツナフレーク(水煮) 胡麻醬油ドレッシング
フルーツ	キウイ(1/2コ)	キウイ(1/2コ)	キウイ(1/2コ)	キウイ(1/2コ)	キウイ(1/2コ)
エネルギー	628kcal	788kcal	492kcal	651kcal	698kcal
たんぱく質	18.9g	29.1g	21.2g	31.1g	31.8g
脂質	18.4g	23.9g	18.3g	23.7g	23.7g
食塩相当量	1.7g	1.8g	1.7g	1.9g	1.9g
米飯	200.00	250.00	100.00	150.00	180.00
鶏の香りあんかけ	鶏むね皮付(70g)	鶏むね皮付(70g)	鶏むね皮付(70g)	鶏むね皮付(70g)	鶏の香りあんかけ
食塩	0.20	0.20	0.20	0.20	食塩
コンヨウ	0.05	0.05	0.05	0.05	コンヨウ
小麦(薄力)粉1kg	2.00	2.00	2.00	2.00	小麦(薄力)粉1kg
植物油	1.00	1.00	1.00	1.00	植物油
チンゲンサイ	30.00	30.00	30.00	30.00	チンゲンサイ
玉葱	20.00	20.00	20.00	20.00	玉葱
ぶなしめじ	10.00	10.00	10.00	10.00	ぶなしめじ
鶏ガラスープの素	1.00	1.00	1.00	1.00	鶏ガラスープの素
片栗粉	1.00	1.00	1.00	1.00	片栗粉
茄子のつや煮	茄子	茄子	茄子	茄子	茄子と豆腐の煮物
人参	20.00	20.00	20.00	20.00	人参
いんげん(冷)	8.00	8.00	8.00	8.00	豆腐(1/12丁)
植物油	2.00	2.00	2.00	2.00	いんげん(冷)
濃口醤油	4.00	4.00	4.00	4.00	植物油
上白糖	3.00	3.00	3.00	3.00	濃口醤油
だし汁	50.00	50.00	50.00	50.00	上白糖
盛り合わせサラダ	レタス	盛り合わせサラダ	盛り合わせサラダ	盛り合わせサラダ	だし汁
レタス	30.00	30.00	30.00	30.00	盛り合わせサラダ
胡瓜	20.00	20.00	20.00	20.00	レタス
レッドキャベツ	5.00	5.00	5.00	5.00	胡瓜
ノンオイル(フリチ)	12.00	12.00	12.00	12.00	レッドキャベツ
フルーツ	みかん(1コ)	みかん(1コ)	みかん(1コ)	みかん(1コ)	ノンオイル(フリチ)
エネルギー	502kcal	580kcal	395kcal	541kcal	フルーツ
たんぱく質	22.6g	23.9g	20.8g	24.2g	みかん(1コ)
脂質	7.9g	8.1g	7.7g	13.8g	エネルギー
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	たんぱく質
エネルギー	1538kcal	1934kcal	1227kcal	1610kcal	脂質
たんぱく質	50.2g	68.9g	54.6g	47.5g	食塩相当量
脂質	28.6g	42.0g	35.8g	6.2g	エネルギー
食塩相当量	5.3g	5.6g	6.0g	6.2g	たんぱく質
合計					脂質
					食塩相当量

献立表（日毎食種別）

令和8年01月20日（火）

室長	店長	担当

	腎2・塩分1日6g	腎3・塩分1日6g	腎4・塩分1日6g	減塩1・塩分1日6g	減塩2・塩分1日6g	肝1・塩分1日6g
朝	食パン 食パン (50g) マーガリン マーガリン8g りんごジャム りんごジャム 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コシヨウ 青ピーマン 15.00 50.00 30.00 10.00 3.00 1.20 0.10 0.05 10.00	食パン 食パン (100g) マーガリン マーガリン8g りんごジャム りんごジャム 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コシヨウ 青ピーマン 100.00 8.00 15.00 50.00 30.00 10.00 3.00 1.20 0.10 0.05 10.00	食パン 食パン (100g) マーガリン マーガリン8g りんごジャム りんごジャム 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コシヨウ 青ピーマン 100.00 8.00 15.00 50.00 30.00 10.00 3.00 1.20 0.10 0.05 10.00	米飯 味噌汁 白菜 人参 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮 (減塩) P減塩海苔佃 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コシヨウ 青ピーマン 180.00 30.00 5.00 4.00 0.30 60.00 8.00 50.00 30.00 10.00 3.00 1.20 0.10 0.05 10.00	米飯 味噌汁 白菜 人参 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮 (減塩) P減塩海苔佃 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コシヨウ 青ピーマン 200.00 30.00 5.00 4.00 0.30 60.00 8.00 50.00 30.00 10.00 3.00 1.20 0.10 0.05 10.00	米飯 味噌汁 白菜 人参 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮 (減塩) P減塩海苔佃 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コシヨウ 青ピーマン 120.00 30.00 5.00 4.00 0.30 60.00 8.00 50.00 30.00 10.00 3.00 1.20 0.10 0.05 10.00
昼	ハイカロドリシク (み) ハイカロドリシクみ フルーツゼリー (MGT) マクトン'ゼ'リー エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 125.00 25.00 481kcal 5.8g 12.6g 1.3g	ハイカロドリシク (み) ハイカロドリシクみ フルーツゼリー (MGT) マクトン'ゼ'リー エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 125.00 25.00 605kcal 10.2g 14.6g 1.9g	牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) フルーツゼリー (MGT) マクトン'ゼ'リー エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 200.00 25.00 588kcal 21.5g 22.6g 2.1g	牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 200.00 25.00 487kcal 14.6g 11.8g 1.9g	牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml) エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 200.00 25.00 518kcal 15.1g 11.9g 1.9g	ヤクルト ヤクルト ヤクルト ヤクルト エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 65.00 313kcal 7.2g 4.2g 1.7g
屋	米飯 麻婆春雨 豚ももシチ 緑豆 春雨 玉葱 (ミジン) 菜葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風スープ 玉葱 顆粒中華だし 食塩 コシヨウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 150.00 10.00 20.00 20.00 3.00 5.00 3.00 2.00 2.00 0.20 25.00 1.00 30.00 0.60 0.10 0.05 0.15 1.50 75.00 0.50 0.02	米飯 麻婆豆腐 木綿豆腐 (1/6 T) 豚ももシチ 玉葱 (ミジン) 菜葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風スープ 玉葱 顆粒中華だし 食塩 コシヨウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 200.00 75.00 15.00 40.00 40.00 3.00 3.00 6.00 4.00 4.00 0.10 50.00 2.00 10.00 0.60 0.10 0.05 0.15 1.50 75.00 0.50 0.02	米飯 麻婆豆腐 木綿豆腐 (1/4 T) 豚ももシチ 玉葱 (ミジン) 菜葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風スープ 玉葱 顆粒中華だし 食塩 コシヨウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 250.00 110.00 40.00 40.00 3.00 3.00 3.00 6.00 4.00 4.00 0.10 50.00 2.00 30.00 0.60 0.10 0.05 0.15 1.50 75.00 0.50 0.02	米飯 麻婆豆腐 木綿豆腐 (1/6 T) 豚ももシチ 玉葱 (ミジン) 菜葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風スープ 玉葱 顆粒中華だし 食塩 コシヨウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 180.00 75.00 15.00 40.00 40.00 3.00 3.00 6.00 4.00 4.00 0.10 50.00 2.00 30.00 0.60 0.10 0.05 0.15 1.50 75.00 0.50 0.02	米飯 麻婆豆腐 木綿豆腐 (1/4 T) 豚ももシチ 玉葱 (ミジン) 菜葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風スープ 玉葱 顆粒中華だし 食塩 コシヨウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 200.00 110.00 40.00 40.00 3.00 3.00 3.00 6.00 4.00 4.00 0.10 50.00 2.00 10.00 0.60 0.10 0.05 0.15 1.50 75.00 0.50 0.02	米飯 麻婆春雨 豚ももシチ 緑豆 春雨 玉葱 (ミジン) 菜葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風スープ 玉葱 顆粒中華だし 食塩 コシヨウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 120.00 10.00 20.00 20.00 20.00 3.00 5.00 3.00 2.00 2.00 0.20 25.00 1.00 30.00 0.60 0.10 0.05 0.15 1.50 75.00 0.50 0.02

献立表（日毎食種別）

令和8年01月20日（火）

室長	店長	担当

腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
ほうれん草のナムル ほうれん草 (冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ パサ(1/2) クリーミープリン		ほうれん草のナムル ほうれん草 (冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ パサ(1/2)		ほうれん草のナムル ほうれん草 (冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ パサ(1/2)		ほうれん草のナムル ほうれん草 (冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ パサ(1/2)		ほうれん草のナムル ほうれん草 (冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ パサ(1/2)		ほうれん草のナムル ほうれん草 (冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ パサ(1/2)	
エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	
658kcal 9.7g 18.8g 1.4g		595kcal 17.8g 13.2g 1.8g		759kcal 27.3g 20.3g 1.8g		564kcal 17.3g 13.1g 1.8g		680kcal 26.0g 20.1g 1.8g		461kcal 8.9g 9.9g 1.4g	
米飯 魚の風味焼 ホッケ (30g) おろし生姜 葉葱 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参 (冷) 花人参 (冷) 食塩		米飯 魚の風味焼 ホッケ (70g) おろし生姜 葉葱 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参 (冷) 食塩		米飯 魚の風味焼 ホッケ (70g) おろし生姜 葉葱 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参 (冷) 食塩		米飯 魚の風味焼 ホッケ (70g) おろし生姜 葉葱 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参 (冷) 食塩		米飯 魚の風味焼 ホッケ (70g) おろし生姜 葉葱 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参 (冷) 食塩		米飯 魚の風味焼 ホッケ (30g) おろし生姜 葉葱 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参 (冷) 花人参 (冷) 食塩	
150.00 30.00 2.00 2.50 2.00 5.00 4.00 4.00 1.00 8.00 8.00 0.01		200.00 70.00 2.00 2.50 2.00 5.00 4.00 4.00 1.00 8.00 0.01		250.00 70.00 2.00 2.50 2.00 5.00 4.00 4.00 1.00 8.00 0.01		180.00 70.00 2.00 2.50 2.00 5.00 4.00 4.00 1.00 8.00 0.01		200.00 70.00 2.00 2.50 2.00 5.00 4.00 4.00 1.00 8.00 0.01		120.00 30.00 2.00 2.50 2.00 5.00 4.00 4.00 1.00 8.00 8.00 0.01	
カレー煮 じゃが芋 (むき) 玉葱 人参 植物油 カレー ルウ (中辛) コンソメ 水		カレー煮 じゃが芋 (むき) 玉葱 人参 植物油 カレー ルウ (中辛) コンソメ 水		カレー煮 豚もも小間 じゃが芋 (むき) 玉葱 人参 植物油 カレー ルウ (中辛) コンソメ 水		カレー煮 じゃが芋 (むき) 玉葱 人参 植物油 カレー ルウ (中辛) コンソメ 水		カレー煮 じゃが芋 (むき) 玉葱 人参 植物油 カレー ルウ (中辛) コンソメ 水		カレー煮 じゃが芋 (むき) 玉葱 人参 植物油 カレー ルウ (中辛) コンソメ 水	
エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	
442kcal 14.7g 8.5g 2.0g		558kcal 22.7g 10.4g 2.0g		636kcal 24.0g 10.6g 2.0g		555kcal 26.5g 11.5g 2.0g		558kcal 22.7g 10.4g 2.0g		395kcal 13.9g 8.4g 2.0g	
ブロッコリー酢和え ブロッコリー (冷) 人参 ぽん酢しょうゆ エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		ブロッコリー酢和え ブロッコリー (冷) 人参 ぽん酢しょうゆ エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		ブロッコリー酢和え ブロッコリー (冷) 人参 ぽん酢しょうゆ エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		ブロッコリー酢和え ブロッコリー (冷) 人参 ぽん酢しょうゆ エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		ブロッコリー酢和え ブロッコリー (冷) 人参 ぽん酢しょうゆ エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量		ブロッコリー酢和え ブロッコリー (冷) 人参 ぽん酢しょうゆ エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	
50.00 10.00 5.00		50.00 10.00 5.00		50.00 10.00 5.00		50.00 10.00 5.00		50.00 10.00 5.00		50.00 10.00 5.00	
合計		合計		合計		合計		合計		合計	
1581kcal 30.2g 39.9g 4.7g		1758kcal 50.7g 38.2g 5.7g		1932kcal 72.8g 53.5g 5.9g		1606kcal 58.4g 36.4g 5.7g		1756kcal 63.8g 42.4g 5.7g		1169kcal 30.0g 22.5g 5.1g	

献立表（日毎食種別）

令和8年01月20日（火）

室長	店長	担当

	肝2・塩分1日6g	肝3・塩分1日6g	EC1200	EC1600	EC1800
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	白菜	白菜	白菜	白菜	白菜
	人参	人参	人参	人参	人参
	赤味噌	赤味噌	赤味噌	赤味噌	赤味噌
	顆粒和風だし	顆粒和風だし	顆粒和風だし	顆粒和風だし	顆粒和風だし
	だし汁	だし汁	だし汁	だし汁	だし汁
	のり佃煮（減塩）	のり佃煮（減塩）	のり佃煮（減塩）	のり佃煮（減塩）	のり佃煮（減塩）
	P減塩海苔佃	P減塩海苔佃	P減塩海苔佃	P減塩海苔佃	P減塩海苔佃
	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー	野菜ソテー
	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱
	人参	人参	人参	人参	人参
	植物油	植物油	植物油	植物油	植物油
	鶏ガラスープの素	鶏ガラスープの素	鶏ガラスープの素	鶏ガラスープの素	鶏ガラスープの素
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	コンヨウ	コンヨウ	コンヨウ	コンヨウ	コンヨウ
	青ピーマン	青ピーマン	青ピーマン	青ピーマン	青ピーマン
	牛乳（200ml）	牛乳（200ml）	牛乳（200ml）	牛乳（200ml）	牛乳（200ml）
	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト
昼	エネルギー（kcal）	エネルギー（kcal）	エネルギー（kcal）	エネルギー（kcal）	エネルギー（kcal）
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐	麻婆豆腐
	木綿豆腐（1／6丁）	木綿豆腐（1／4丁）	木綿豆腐（1／6丁）	木綿豆腐（1／4丁）	木綿豆腐（1／4丁）
	豚ももシシ	豚ももシシ	豚ももシシ	豚ももシシ	豚ももシシ
	玉葱（ミジン）	玉葱（ミジン）	玉葱（ミジン）	玉葱（ミジン）	玉葱（ミジン）
	葉葱	葉葱	葉葱	葉葱	葉葱
	植物油	植物油	植物油	植物油	植物油
	麻婆豆腐の素	麻婆豆腐の素	麻婆豆腐の素	麻婆豆腐の素	麻婆豆腐の素
	赤味噌	赤味噌	赤味噌	赤味噌	赤味噌
	上白糖	上白糖	上白糖	上白糖	上白糖
	顆粒旨味調味料	顆粒旨味調味料	顆粒旨味調味料	顆粒旨味調味料	顆粒旨味調味料
	水	水	水	水	水
	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉
	中華風卵スープ	中華風卵スープ	中華風卵スープ	中華風卵スープ	中華風卵スープ
	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱
	顆粒中華だし	顆粒中華だし	顆粒中華だし	顆粒中華だし	顆粒中華だし
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	コンヨウ	コンヨウ	コンヨウ	コンヨウ	コンヨウ
	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油
	酒	酒	酒	酒	酒
	水	水	水	水	水
	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉
	パセリ乾	パセリ乾	パセリ乾	パセリ乾	パセリ乾

令和8年01月20日(火)

室長	店長	担当

	肝2:塩分1日6g	肝3:塩分1日6g	EG1200	EG1600	EG1800
ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
魚の風味焼	魚の風味焼	魚の風味焼	魚の風味焼	魚の風味焼	魚の風味焼
ホッケ(50g)	ホッケ(50g)	ホッケ(70g)	ホッケ(70g)	ホッケ(70g)	ホッケ(70g)
おろし生姜	おろし生姜	おろし生姜	おろし生姜	おろし生姜	おろし生姜
葉葱	葉葱	葉葱	葉葱	葉葱	葉葱
白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま
濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油
みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
酒	酒	酒	酒	酒	酒
植物油	植物油	植物油	植物油	植物油	植物油
花人参(冷)	花人参(冷)	花人参(冷)	花人参(冷)	花人参(冷)	花人参(冷)
食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
カレー肉じゃが	カレー肉じゃが	カレー肉じゃが	カレー肉じゃが	カレー肉じゃが	カレー肉じゃが
豚もも小間	豚もも小間	豚もも小間	豚もも小間	豚もも小間	豚もも小間
じゃが芋(むき)	じゃが芋(むき)	じゃが芋(むき)	じゃが芋(むき)	じゃが芋(むき)	じゃが芋(むき)
玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱
人参	人参	人参	人参	人参	人参
植物油	植物油	植物油	植物油	植物油	植物油
カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
ルウ(中辛)	ルウ(中辛)	ルウ(中辛)	ルウ(中辛)	ルウ(中辛)	ルウ(中辛)
コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ
水	水	水	水	水	水
ブロッコリー酢和え	ブロッコリー酢和え	ブロッコリー酢和え	ブロッコリー酢和え	ブロッコリー酢和え	ブロッコリー酢和え
ブロッコリー(冷)	ブロッコリー(冷)	ブロッコリー(冷)	ブロッコリー(冷)	ブロッコリー(冷)	ブロッコリー(冷)
人参	人参	人参	人参	人参	人参
ぼん酢しょうゆ	ぼん酢しょうゆ	ぼん酢しょうゆ	ぼん酢しょうゆ	ぼん酢しょうゆ	ぼん酢しょうゆ
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
オレンジ(1/4)	オレンジ(1/4)	オレンジ(1/4)	オレンジ(1/4)	オレンジ(1/4)	オレンジ(1/4)
エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
合計	合計	合計	合計	合計	合計

献立表（日毎食種別）

令和8年01月21日（水）

室長	店長	担当

腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
食パン	50.00	食パン	100.00	食パン	100.00	米飯	180.00	米飯	200.00	米飯	120.00
食パン (50g)		食パン (100g)		食パン (100g)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
マーガリン	8.00	マーガリン	8.00	マーガリン	8.00	なめこ	10.00	なめこ	10.00	なめこ	10.00
マーガリン8g		マーガリン8g		マーガリン8g		葉葱	2.00	葉葱	2.00	葉葱	2.00
						玉葱	30.00	玉葱	30.00	玉葱	30.00
						白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00
						顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30	顆粒和風だし	0.30
						だし汁	60.00	だし汁	60.00	だし汁	60.00
いちごジャム	15.00	いちごジャム	15.00	いちごジャム	15.00	のりたまごふりかけ	2.50	のりたまごふりかけ	2.50	のりたまごふりかけ	2.50
イチゴジャム		イチゴジャム		イチゴジャム		Pのりたまごふりかけ		Pのりたまごふりかけ		Pのりたまごふりかけ	
青梗菜中華風炒め	40.00	青梗菜中華風炒め	40.00	青梗菜中華風炒め	40.00	青梗菜中華風煮	40.00	青梗菜中華風煮	40.00	青梗菜中華風炒め	40.00
チンゲンサイ	10.00	チンゲンサイ	10.00	チンゲンサイ	10.00	チンゲンサイ	10.00	チンゲンサイ	10.00	チンゲンサイ	10.00
人参	50.00	人参	50.00	人参	50.00	人参	40.00	人参	40.00	人参	40.00
玉葱	0.15	玉葱	0.15	玉葱	0.15	玉葱	15.00	玉葱	15.00	玉葱	15.00
食塩	0.10	食塩	0.10	食塩	0.10	豚もも小間	0.15	豚もも小間	0.15	食塩	0.15
コシヨウ	0.80	コシヨウ	0.80	コシヨウ	0.80	食塩	0.10	食塩	0.10	コシヨウ	0.10
顆粒中華だし	3.00	顆粒中華だし	3.00	顆粒中華だし	3.00	コシヨウ	1.00	コシヨウ	1.00	顆粒中華だし	0.80
植物油		植物油		植物油		顆粒中華だし	5.00	顆粒中華だし	5.00	植物油	3.00
						水		水			
						胡麻油	1.00	胡麻油	1.00		
						片栗粉	1.00	片栗粉	1.00		
ハイカロドリंक (リ)	125.00	ハイカロドリंक (リ)	125.00	ハイカロドリंक (リ)	125.00	牛乳 (200ml)	200.00	牛乳 (200ml)	200.00	ヤクルト	65.00
ハイカロドリंक (リ)		ハイカロドリंक (リ)		ハイカロドリंक (リ)		牛乳 (200ml)		牛乳 (200ml)		ヤクルト	
純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25		
純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25		
純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25	純米せんべい	3.25		
エネルギー (kcal)	493kcal	エネルギー (kcal)	617kcal	エネルギー (kcal)	624kcal	エネルギー (kcal)	489kcal	エネルギー (kcal)	520kcal	エネルギー (kcal)	313kcal
たんぱく質	5.5g	たんぱく質	9.9g	たんぱく質	20.8g	たんぱく質	16.5g	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	6.0g
脂質	15.7g	脂質	17.7g	脂質	28.5g	脂質	10.5g	脂質	10.6g	脂質	4.1g
食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g
米飯	150.00	米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	180.00	米飯	200.00	米飯	120.00
鶏の照り焼き	30.00	鶏の照り焼き	70.00	鶏の照り焼き	80.00	鶏の照り焼き	70.00	鶏の照り焼き	70.00	鶏の照り焼き	30.00
鶏むね皮付 (30g)		鶏むね皮付 (70g)		鶏むね皮付 (80g)		鶏むね皮付 (70g)		鶏むね皮付 (70g)		鶏むね皮付 (30g)	
濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	濃口醤油	4.00
酒	4.00	酒	4.00	酒	4.00	酒	4.00	酒	4.00	酒	4.00
みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00
生姜汁	3.00	生姜汁	3.00	生姜汁	3.00	生姜汁	3.00	生姜汁	3.00	生姜汁	3.00
植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00
※照り付け用醤油	2.00	※照り付け用醤油	2.00	※照り付け用醤油	2.00	※照り付け用醤油	2.00	※照り付け用醤油	2.00	※照り付け用醤油	2.00
しし唐辛子	10.00	しし唐辛子	10.00	しし唐辛子	10.00	しし唐辛子	10.00	しし唐辛子	10.00	しし唐辛子	10.00
しし唐辛子	10.00	しし唐辛子	1.00	しし唐辛子	1.00	植物油	1.00	植物油	1.00	しし唐辛子	10.00
植物油	1.00	植物油		植物油		植物油		植物油		植物油	1.00
カリフラワーみそかけ	50.00	カリフラワーみそかけ	50.00	カリフラワーみそかけ	75.00	豆腐みそかけ	45.00	豆腐みそかけ	75.00	豆腐みそかけ	45.00
カリフラワー (冷)		カリフラワー (冷)		豆腐 (1/6丁)		豆腐 (1/10丁)		豆腐 (1/6丁)		豆腐 (1/10丁)	
赤味噌	1.00	赤味噌	1.00	赤味噌	1.00	赤味噌	1.00	赤味噌	1.00	赤味噌	1.00
白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00	白味噌	4.00
上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00
水	2.00	水	2.00	水	2.00	水	2.00	水	2.00	水	2.00

朝

昼

献立表 (日毎食種別)

令和8年01月21日 (水)

室長	店長	担当

腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
もやしの胡麻酢和え		もやしの胡麻酢和え		もやしの胡麻酢和え		もやしの胡麻酢和え		もやしの胡麻酢和え		もやしの胡麻酢和え	
もやし	45.00	もやし	45.00	もやし	45.00	もやし	45.00	もやし	45.00	もやし	45.00
胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00	胡瓜	15.00
人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00
胡麻油	0.50	胡麻油	0.50	胡麻油	0.50	胡麻油	0.50	胡麻油	0.50	胡麻油	0.50
酢	10.00	酢	10.00	酢	10.00	酢	10.00	酢	10.00	酢	10.00
上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00	上白糖	6.00
淡口醤油	0.30	淡口醤油	0.30	淡口醤油	0.30	淡口醤油	0.30	淡口醤油	0.30	淡口醤油	0.30
すり胡麻	2.00	すり胡麻	2.00	すり胡麻	2.00	すり胡麻	2.00	すり胡麻	2.00	すり胡麻	2.00
青りんごジュレ		青りんごジュレ		青りんごジュレ		青りんごジュレ		青りんごジュレ		青りんごジュレ	
青りんごゼリーの素		青りんごゼリーの素		青りんごゼリーの素		青りんごゼリーの素		青りんごゼリーの素		青りんごゼリーの素	
水	10.00	水	10.00	水	10.00	水	10.00	水	10.00	水	10.00
粉飴ムース	70.00	粉飴ムース	70.00	粉飴ムース	70.00	粉飴ムース	70.00	粉飴ムース	70.00	粉飴ムース	70.00
粉飴ムース		粉飴ムース		粉飴ムース		粉飴ムース		粉飴ムース		粉飴ムース	
エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯	
魚の野菜あんかけ (焼)		魚の野菜あんかけ (焼)		魚の野菜あんかけ (焼)		魚の野菜あんかけ (焼)		魚の野菜あんかけ (焼)		魚の野菜あんかけ (焼)	
ホキ (25g)	150.00	ホキ (50g)	200.00	ホキ (70g)	250.00	ホキ (70g)	180.00	ホキ (70g)	200.00	ホキ (25g)	120.00
酒	25.00	酒	50.00	酒	70.00	酒	70.00	酒	70.00	酒	25.00
小麦 (薄力) 粉1kg	1.00	小麦 (薄力) 粉1kg	1.00	小麦 (薄力) 粉1kg	1.00	小麦 (薄力) 粉1kg	1.00	小麦 (薄力) 粉1kg	1.00	小麦 (薄力) 粉1kg	1.00
植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00
玉葱	2.00	玉葱	2.00	玉葱	2.00	玉葱	2.00	玉葱	2.00	玉葱	2.00
人参	30.00	人参	30.00	人参	30.00	人参	30.00	人参	30.00	人参	30.00
ぶなしめじ	10.00	ぶなしめじ	10.00	ぶなしめじ	10.00	ぶなしめじ	10.00	ぶなしめじ	10.00	ぶなしめじ	10.00
いんげん (冷)	10.00	いんげん (冷)	10.00	いんげん (冷)	10.00	いんげん (冷)	10.00	いんげん (冷)	10.00	いんげん (冷)	10.00
淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00	淡口醤油	5.00
上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
みりん	2.00	みりん	2.00	みりん	2.00	みりん	2.00	みりん	2.00	みりん	2.00
片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00
だし汁	1.00	だし汁	1.00	だし汁	1.00	だし汁	1.00	だし汁	1.00	だし汁	1.00
大根の炒り煮		大根の炒り煮		大根の炒り煮		大根の炒り煮		大根の炒り煮		大根の炒り煮	
大根		大根		大根		大根		大根		大根	
人参		人参		人参		人参		人参		人参	
植物油		植物油		植物油		植物油		植物油		植物油	
濃口醤油		濃口醤油		濃口醤油		濃口醤油		濃口醤油		濃口醤油	
淡口醤油		淡口醤油		淡口醤油		淡口醤油		淡口醤油		淡口醤油	
上白糖		上白糖		上白糖		上白糖		上白糖		上白糖	
だし汁		だし汁		だし汁		だし汁		だし汁		だし汁	
生野菜サラダ		生野菜サラダ		生野菜サラダ		生野菜サラダ		生野菜サラダ		生野菜サラダ	
サニーレタス		サニーレタス		サニーレタス		サニーレタス		サニーレタス		サニーレタス	
紫玉葱		紫玉葱		紫玉葱		紫玉葱		紫玉葱		紫玉葱	
黄ピーマン		黄ピーマン		黄ピーマン		黄ピーマン		黄ピーマン		黄ピーマン	
シーザードレッシング		シーザードレッシング		シーザードレッシング		シーザードレッシング		シーザードレッシング		シーザードレッシング	
エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
404kcal		501kcal		633kcal		486kcal		555kcal		357kcal	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
2.26g		2.3g		2.4g		2.4g		2.4g		2.2g	

室長	店長	担当

	肝2・塩分1日6g	肝3・塩分1日6g	EC1200	EC1600	EC1800
米飯	200.00	250.00	100.00	150.00	180.00
味噌汁					
なめこ	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
菜葱	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
玉葱	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00
白味噌	4.00	4.00	8.00	8.00	8.00
顆粒和風だし	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
だし汁	60.00	60.00	120.00	120.00	120.00
のりたまごふりかけ					
Pのりたまごふりかけ	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50
青梗菜中華風煮					
チンゲンサイ	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
人参	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
玉葱	50.00	40.00	40.00	40.00	40.00
食塩	0.15	15.00	0.15	15.00	30.00
コシヨウ	0.10	0.10	0.10	0.10	0.15
顆粒中華だし	0.80	1.00	1.00	1.00	1.00
植物油	3.00	50.00	50.00	50.00	50.00
胡麻油		1.00	1.00	1.00	1.00
片栗粉		1.00	1.00	1.00	1.00
牛乳 (200ml)					
牛乳 (200ml)	65.00	200.00	200.00	200.00	200.00
エネルギー (kcal)	438kcal	598kcal	372kcal	450kcal	517kcal
たんぱく質	8.0g	18.3g	15.0g	16.3g	20.3g
脂質	4.3g	10.8g	10.6g	10.8g	11.7g
食塩相当量	1.4g	1.7g	2.2g	2.2g	2.2g
米飯	200.00	250.00	100.00	150.00	180.00
鶏の照り焼き					
鶏むね皮付 (70g)	70.00	70.00	70.00	70.00	80.00
濃口醤油	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
酒	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
みりん	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
生姜汁	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
植物油	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
※照り付け用醤油	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
しし唐辛子	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
植物油	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
豆腐みそかけ					
豆腐 (1/10丁)	45.00	75.00	45.00	75.00	90.00
赤味噌	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
白味噌	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
上白糖	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
水	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00

令和8年01月21日(水)

	肝2・塩分1日6g	肝3・塩分1日6g	EC1200	EC1600	EC1800
もやしの胡麻酢和え	もやし もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 青りんごジュレ	もやし もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 青りんごジュレ	もやしの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 フルーツ りんご(1/4)	もやしの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 フルーツ りんご(1/4)	もやしの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 フルーツ りんご(1/4)
青りんごゼリーの素	青りんごゼリーの素 水	青りんごゼリーの素 水	青りんごゼリーの素 水	青りんごゼリーの素 水	青りんごゼリーの素 水
エネルギー (kcal)	606kcal	703kcal	438kcal	535kcal	604kcal
たんぱく質	25.4g	28.3g	23.0g	25.9g	29.6g
脂質	11.1g	12.3g	10.9g	12.1g	13.2g
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g
米飯	200.00	250.00	100.00	150.00	180.00
魚の野菜あんかけ (焼)	ホキ(50g) 酒 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 人参 ぶなしめじ いんげん(冷) 淡口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 だし汁	魚の野菜あんかけ (焼) ホキ(50g) 酒 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 人参 ぶなしめじ いんげん(冷) 淡口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 だし汁	魚の野菜あんかけ (焼) ホキ(70g) 酒 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 人参 ぶなしめじ いんげん(冷) 淡口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 だし汁	魚の野菜あんかけ (焼) ホキ(70g) 酒 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 人参 ぶなしめじ いんげん(冷) 淡口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 だし汁	魚の野菜あんかけ (焼) ホキ(70g) 酒 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 人参 ぶなしめじ いんげん(冷) 淡口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 だし汁
大根の炒り煮	大根 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁	大根の炒り煮 鶏もも皮付小間 大根 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁	大根の炒り煮 鶏もも皮付小間 大根 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁	大根の炒り煮 鶏もも皮付小間 大根 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁	大根の炒り煮 鶏もも皮付小間 大根 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁
生野菜サラダ	サニーレタス 紫玉葱 黄ピーマン シーザードレッシング	生野菜サラダ サニーレタス 紫玉葱 黄ピーマン シーザードレッシング	生野菜サラダ サニーレタス 紫玉葱 黄ピーマン シーザードレッシング	生野菜サラダ サニーレタス 紫玉葱 黄ピーマン マヨネーズ 卵(1コ)	生野菜サラダ サニーレタス 紫玉葱 黄ピーマン マヨネーズ 卵(1コ)
エネルギー (kcal)	501kcal	633kcal	403kcal	617kcal	664kcal
たんぱく質	15.8g	23.8g	17.0g	28.0g	28.7g
脂質	8.3g	11.5g	10.9g	22.3g	22.3g
食塩相当量	2.3g	2.4g	2.3g	2.0g	2.0g

室長	店長	担当

献立表（日毎食種別）

令和8年01月22日(木)

腎2・塩分1日6g				腎3・塩分1日6g				腎4・塩分1日6g				減塩1・塩分1日6g				減塩2・塩分1日6g				肝1・塩分1日6g			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
576kcal	11.0g	13.6g	1.3g	504kcal	12.2g	4.9g	1.3g	664kcal	19.5g	10.8g	1.4g	520kcal	15.4g	7.8g	1.4g	586kcal	18.2g	10.6g	1.4g	586kcal	18.2g	10.6g	1.4g
米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
和風のこすパゲティ				照り焼きハンバーグ				照り焼きハンバーグ				照り焼きハンバーグ				照り焼きハンバーグ				和風のこすパゲティ			
スパゲティ	食塩	コシヨウ	植物油	牛ももミンチ (合挽)	豚ももミンチ (合挽)	鶏むねミンチ (合挽)	食塩	牛ももミンチ (合挽)	豚ももミンチ (合挽)	鶏むねミンチ (合挽)	食塩	牛ももミンチ (合挽)	豚ももミンチ (合挽)	鶏むねミンチ (合挽)	食塩	牛ももミンチ (合挽)	豚ももミンチ (合挽)	鶏むねミンチ (合挽)	食塩	牛ももミンチ (合挽)	豚ももミンチ (合挽)	鶏むねミンチ (合挽)	食塩
20.00	0.10	0.20	2.00	20.00	20.00	30.00	0.10	20.00	20.00	30.00	0.10	20.00	20.00	30.00	0.10	20.00	20.00	30.00	0.10	20.00	20.00	30.00	0.10
ベーコン (カット)	玉葱	ぶなしめじ (P)	生椎草 (g)	コシヨウ	玉葱 (シジ)	牛乳 (1L)	パン粉	コシヨウ	玉葱 (シジ)	牛乳 (1L)	パン粉	コシヨウ	玉葱 (シジ)	牛乳 (1L)	パン粉	コシヨウ	玉葱 (シジ)	牛乳 (1L)	パン粉	コシヨウ	玉葱 (シジ)	牛乳 (1L)	パン粉
20.00	30.00	15.00	1.00	0.01	40.00	5.00	4.00	0.01	40.00	5.00	4.00	0.01	40.00	5.00	4.00	0.01	40.00	5.00	4.00	0.01	40.00	5.00	4.00
植物油	食塩	コシヨウ	濃口醤油	卵	植物油	※照り付け用醤油	フロッコリー (冷)	卵	植物油	※照り付け用醤油	フロッコリー (冷)	卵	植物油	※照り付け用醤油	フロッコリー (冷)	卵	植物油	※照り付け用醤油	フロッコリー (冷)	卵	植物油	※照り付け用醤油	フロッコリー (冷)
0.10	0.02	2.00	2.00	2.00	5.00	30.00	0.10	2.00	5.00	30.00	0.10	2.00	5.00	30.00	0.10	2.00	5.00	30.00	0.10	2.00	5.00	30.00	0.10
かぶのスープ煮				かぶのスープ煮				かぶのスープ煮				かぶのスープ煮				かぶのスープ煮				かぶのスープ煮			
かぶ (冷)	人参	食塩	コシヨウ	かぶ (冷)	人参	食塩	コシヨウ	かぶ (冷)	人参	食塩	コシヨウ	かぶ (冷)	人参	食塩	コシヨウ	かぶ (冷)	人参	食塩	コシヨウ	かぶ (冷)	人参	食塩	コシヨウ
60.00	15.00	0.30	0.05	60.00	15.00	0.30	0.05	60.00	15.00	0.30	0.05	60.00	15.00	0.30	0.05	60.00	15.00	0.30	0.05	60.00	15.00	0.30	0.05
鶏ガラスープの素	水	パセリ乾	パセリ乾	鶏ガラスープの素	水	パセリ乾	パセリ乾	鶏ガラスープの素	水	パセリ乾	パセリ乾	鶏ガラスープの素	水	パセリ乾	パセリ乾	鶏ガラスープの素	水	パセリ乾	パセリ乾	鶏ガラスープの素	水	パセリ乾	パセリ乾
1.00	60.00	0.02	0.02	1.00	60.00	0.02	0.02	1.00	60.00	0.02	0.02	1.00	60.00	0.02	0.02	1.00	60.00	0.02	0.02	1.00	60.00	0.02	0.02
白菜のサラダ				白菜とツナのサラダ				白菜とツナのサラダ				白菜とツナのサラダ				白菜とツナのサラダ				白菜のサラダ			
白菜	胡瓜	フレンチ (白)		白菜	胡瓜	ツナフレーク (水煮)	フレンチ (白)	白菜	胡瓜	ツナフレーク (水煮)	フレンチ (白)	白菜	胡瓜	ツナフレーク (水煮)	フレンチ (白)	白菜	胡瓜	ツナフレーク (水煮)	フレンチ (白)	白菜	胡瓜	ツナフレーク (白)	フレンチ (白)
70.00	15.00	12.00		70.00	15.00	10.00	12.00	70.00	15.00	10.00	12.00	70.00	15.00	10.00	12.00	70.00	15.00	10.00	12.00	70.00	15.00	10.00	12.00
エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
494kcal	12.4g	13.3g	2.0g	626kcal	25.8g	20.6g	1.4g	736kcal	35.8g	19.7g	2.1g	533kcal	27.3g	11.9g	1.7g	612kcal	29.5g	16.6g	2.0g	612kcal	29.5g	16.6g	2.0g
たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量
1567kcal	29.0g	40.2g	4.8g	1765kcal	49.3g	41.2g	5.0g	1997kcal	73.2g	53.8g	6.0g	1542kcal	60.0g	30.2g	5.1g	1718kcal	65.5g	37.8g	5.4g	1718kcal	65.5g	37.8g	5.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
494kcal	12.4g	13.3g	2.0g	626kcal	25.8g	20.6g	1.4g	736kcal	35.8g	19.7g	2.1g	533kcal	27.3g	11.9g	1.7g	612kcal	29.5g	16.6g	2.0g	612kcal	29.5g	16.6g	2.0g
たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量
1567kcal	29.0g	40.2g	4.8g	1765kcal	49.3g	41.2g	5.0g	1997kcal	73.2g	53.8g	6.0g	1542kcal	60.0g	30.2g	5.1g	1718kcal	65.5g	37.8g	5.4g	1718kcal	65.5g	37.8g	5.4g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
576kcal	11.0g	13.6g	1.3g	504kcal	12.2g	4.9g	1.3g	664kcal	19.5g	10.8g	1.4g	520kcal	15.4g	7.8g	1.4g	586kcal	18.2g	10.6g	1.4g	586kcal	18.2g	10.6g	1.4g

令和8年01月22日(木)

	肝2:塩分1日6g		肝3:塩分1日6g		EC1200		EC1600		EC1800	
米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00	
味噌汁	5.00	味噌汁	5.00	味噌汁	5.00	味噌汁	5.00	味噌汁	5.00	
油揚げ	30.00	油揚げ	30.00	油揚げ	30.00	油揚げ	30.00	油揚げ	30.00	
玉葱	1.00	玉葱	1.00	玉葱	1.00	玉葱	1.00	玉葱	1.00	
ワカメ (干)	4.00	ワカメ (干)	4.00	ワカメ (干)	4.00	ワカメ (干)	4.00	ワカメ (干)	4.00	
赤味噌	0.30	赤味噌	0.30	赤味噌	0.30	赤味噌	0.30	赤味噌	0.30	
顆粒和風だし	60.00	顆粒和風だし	60.00	顆粒和風だし	60.00	顆粒和風だし	60.00	顆粒和風だし	60.00	
だし汁	2.00	だし汁	2.00	だし汁	2.00	だし汁	2.00	だし汁	2.00	
味のり	55.00	味のり	55.00	味のり	55.00	味のり	55.00	味のり	55.00	
P味付けのり	15.00	P味付けのり	15.00	P味付けのり	15.00	P味付けのり	15.00	P味付けのり	15.00	
いんげんサラダ	10.00	いんげんサラダ	10.00	いんげんサラダ	10.00	いんげんサラダ	10.00	いんげんサラダ	10.00	
人参	12.00	人参	12.00	人参	12.00	人参	12.00	人参	12.00	
さつま揚げ (薄短冊)	6.9g	さつま揚げ (薄短冊)	6.9g	さつま揚げ (薄短冊)	6.9g	さつま揚げ (薄短冊)	6.9g	さつま揚げ (薄短冊)	6.9g	
ネリゴマドレッシング	1.9g	ネリゴマドレッシング	1.9g	ネリゴマドレッシング	1.9g	ネリゴマドレッシング	1.9g	ネリゴマドレッシング	1.9g	
ヤクルト	65.00	ヤクルト	65.00	ヤクルト	65.00	ヤクルト	65.00	ヤクルト	65.00	
エネルギー (kcal)	469kcal	エネルギー (kcal)	469kcal	エネルギー (kcal)	469kcal	エネルギー (kcal)	469kcal	エネルギー (kcal)	469kcal	
たんぱく質	11.2g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	11.2g	
脂質	6.9g	脂質	6.9g	脂質	6.9g	脂質	6.9g	脂質	6.9g	
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	
米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00	
スパニッシュオムレツ	30.00	スパニッシュオムレツ	30.00	スパニッシュオムレツ	30.00	スパニッシュオムレツ	30.00	スパニッシュオムレツ	30.00	
卵	40.00	卵	40.00	卵	40.00	卵	40.00	卵	40.00	
じゃが芋 (むき)	5.00	じゃが芋 (むき)	5.00	じゃが芋 (むき)	5.00	じゃが芋 (むき)	5.00	じゃが芋 (むき)	5.00	
Gピーズ (冷)	15.00	Gピーズ (冷)	15.00	Gピーズ (冷)	15.00	Gピーズ (冷)	15.00	Gピーズ (冷)	15.00	
玉葱	0.07	玉葱	0.07	玉葱	0.07	玉葱	0.07	玉葱	0.07	
食塩	0.01	食塩	0.01	食塩	0.01	食塩	0.01	食塩	0.01	
コシヨウ	1.00	コシヨウ	1.00	コシヨウ	1.00	コシヨウ	1.00	コシヨウ	1.00	
植物油	8.00	植物油	8.00	植物油	8.00	植物油	8.00	植物油	8.00	
PMトクチャップ (8g)	50.00	PMトクチャップ (8g)	50.00	PMトクチャップ (8g)	50.00	PMトクチャップ (8g)	50.00	PMトクチャップ (8g)	50.00	
小松菜の煮浸し	10.00	小松菜の煮浸し	10.00	小松菜の煮浸し	10.00	小松菜の煮浸し	10.00	小松菜の煮浸し	10.00	
小松菜	3.00	小松菜	3.00	小松菜	3.00	小松菜	3.00	小松菜	3.00	
人参	2.00	人参	2.00	人参	2.00	人参	2.00	人参	2.00	
淡口醤油	50.00	淡口醤油	50.00	淡口醤油	50.00	淡口醤油	50.00	淡口醤油	50.00	
上白糖	10.00	上白糖	10.00	上白糖	10.00	上白糖	10.00	上白糖	10.00	
だし汁	10.00	だし汁	10.00	だし汁	10.00	だし汁	10.00	だし汁	10.00	
春雨サラダ	10.00	春雨サラダ	10.00	春雨サラダ	10.00	春雨サラダ	10.00	春雨サラダ	10.00	
緑豆	15.00	緑豆	15.00	緑豆	15.00	緑豆	15.00	緑豆	15.00	
胡瓜	10.00	胡瓜	10.00	胡瓜	10.00	胡瓜	10.00	胡瓜	10.00	
人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	人参	10.00	
ノンオイル(青じそ)	10.00	ノンオイル(青じそ)	10.00	ノンオイル(青じそ)	10.00	ノンオイル(青じそ)	10.00	ノンオイル(青じそ)	10.00	
フルーツ	60.00	フルーツ	60.00	フルーツ	60.00	フルーツ	60.00	フルーツ	60.00	
オレンジ (1/4)		オレンジ (1/4)		オレンジ (1/4)		オレンジ (1/4)		オレンジ (1/4)		

朝																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

令和8年01月22日(木)

	肝2・塩分1日6g	肝3・塩分1日6g	EC1200	EC1600	EC1800	
昼	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 米飯	504kcal 12.2g 4.9g 1.3g 200.00	664kcal 19.5g 10.8g 1.4g 250.00	430kcal 15.7g 10.3g 1.4g 100.00	518kcal 19.4g 10.6g 1.4g 150.00	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 米飯
	照り焼きハンバーグ					照り焼きハンバーグ
	牛ももミンチ (合挽)	20.00	20.00	20.00	20.00	牛ももミンチ (合挽)
	豚ももミンチ (合挽)	20.00	20.00	20.00	20.00	豚ももミンチ (合挽)
	鶏むねミンチ (合挽)	30.00	30.00	30.00	30.00	鶏むねミンチ (合挽)
	食塩	0.10	0.10	0.10	0.10	食塩
	コンヨウ	0.01	0.01	0.01	0.01	コンヨウ
	玉葱 (ミジ)	40.00	40.00	40.00	40.00	玉葱 (ミジ)
	牛乳 (1L)	5.00	5.00	5.00	5.00	牛乳 (1L)
	パン粉	4.00	4.00	4.00	4.00	パン粉
夕	卵	10.00	10.00	10.00	10.00	卵
	植物油	2.00	2.00	2.00	2.00	植物油
	※照り付け用醬油	5.00	5.00	5.00	5.00	※照り付け用醬油
	フロッコリー (冷)	30.00	30.00	30.00	30.00	フロッコリー (冷)
	食塩	0.10	0.10	0.10	0.10	食塩
	かぶのスープ煮					かぶのスープ煮
	かぶ (冷)	60.00	15.00	60.00	15.00	ウインナー (斜めカ)
	人参	15.00	60.00	15.00	60.00	かぶ (冷)
	食塩	0.30	15.00	0.30	15.00	人参
	コンヨウ	0.05	0.30	0.05	0.30	食塩
夜	鶏ガラスープの素	1.00	0.05	1.00	0.05	コンヨウ
	水	60.00	1.00	60.00	1.00	鶏ガラスープの素
	パセリ乾	0.02	60.00	0.02	60.00	水
	白菜のサラダ					パセリ乾
	白菜	70.00	70.00	70.00	70.00	白菜とツナのサラダ
	胡瓜	15.00	15.00	15.00	15.00	白菜
	ツナフレーク (水煮)	12.00	10.00	12.00	10.00	胡瓜
	フレンチ (白)	12.00	12.00		12.00	ツナフレーク (水煮)
	フルーツ					フレンチ (白)
	パサ (1/2)	60.00	60.00	60.00	60.00	フルーツ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 米飯	554kcal 25.6g 12.0g 1.6g 152.7kcal	690kcal 30.8g 16.8g 2.0g 195.2kcal	454kcal 23.8g 11.8g 1.6g 125.7kcal	636kcal 34.0g 19.5g 2.1g 165.5kcal	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 米飯	
照り焼きハンバーグ					照り焼きハンバーグ	
牛ももミンチ (合挽)	20.00	20.00	20.00	20.00	牛ももミンチ (合挽)	
豚ももミンチ (合挽)	20.00	20.00	20.00	20.00	豚ももミンチ (合挽)	
鶏むねミンチ (合挽)	30.00	30.00	30.00	30.00	鶏むねミンチ (合挽)	
食塩	0.10	0.10	0.10	0.10	食塩	
コンヨウ	0.01	0.01	0.01	0.01	コンヨウ	
玉葱 (ミジ)	40.00	40.00	40.00	40.00	玉葱 (ミジ)	
牛乳 (1L)	5.00	5.00	5.00	5.00	牛乳 (1L)	
パン粉	4.00	4.00	4.00	4.00	パン粉	
計	卵	10.00	10.00	10.00	10.00	卵
	植物油	2.00	2.00	2.00	2.00	植物油
	※照り付け用醬油	5.00	5.00	5.00	5.00	※照り付け用醬油
	フロッコリー (冷)	30.00	30.00	30.00	30.00	フロッコリー (冷)
	食塩	0.10	0.10	0.10	0.10	食塩
	かぶのスープ煮					かぶのスープ煮
	かぶ (冷)	60.00	15.00	60.00	15.00	ウインナー (斜めカ)
	人参	15.00	60.00	15.00	60.00	かぶ (冷)
	食塩	0.30	15.00	0.30	15.00	人参
	コンヨウ	0.05	0.30	0.05	0.30	食塩

献立表（日毎食種別）

令和8年01月23日 (金)

室長	店長	担当

腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
食パン	50.00	食パン	100.00	食パン	100.00	米飯	180.00	米飯	200.00	米飯	120.00
食パン (50g)		食パン (100g)		食パン (100g)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
マーガリン	8.00	マーガリン	8.00	マーガリン	8.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
マーガリン8g		マーガリン8g		マーガリン8g		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
いちごジャム	15.00	いちごジャム	15.00	いちごジャム	15.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
いちごジャム		いちごジャム		いちごジャム		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
イチゴジャム		イチゴジャム		イチゴジャム		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
イチゴジャム		イチゴジャム		イチゴジャム		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
野菜炒め	60.00	野菜炒め	60.00	野菜炒め	60.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
野菜炒め		野菜炒め		野菜炒め		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
玉葱	15.00	玉葱	15.00	玉葱	15.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
玉葱		玉葱		玉葱		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
人参	4.00	人参	4.00	人参	4.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
人参		人参		人参		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
植物油	0.20	植物油	0.20	植物油	0.20	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
植物油		植物油		植物油		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
食塩	0.05	食塩	0.05	食塩	0.05	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
食塩		食塩		食塩		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
コショウ	10.00	コショウ	10.00	コショウ	10.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
コショウ		コショウ		コショウ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
青ピーマン		青ピーマン		青ピーマン		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
青ピーマン		青ピーマン		青ピーマン		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レナジービット	125.00	レナジービット	125.00	レナジービット	125.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レナジービット		レナジービット		レナジービット		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レナジービット		レナジービット		レナジービット		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レナジービット		レナジービット		レナジービット		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
エネルギー	469kcal	エネルギー	593kcal	エネルギー	625kcal	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
たんぱく質	6.5g	たんぱく質	10.9g	たんぱく質	21.4g	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
脂質	18.1g	脂質	20.1g	脂質	25.7g	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
脂質		脂質		脂質		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
食塩相当量	1.0g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
米飯	150.00	米飯	200.00	米飯	250.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
米飯		米飯		米飯		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
焼肉風炒め (豚肉)	25.00	焼肉風炒め (豚肉)	50.00	焼肉風炒め (豚肉)	70.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
焼肉風炒め (豚肉)		焼肉風炒め (豚肉)		焼肉風炒め (豚肉)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
豚もも小間	1.00	豚もも小間	1.00	豚もも小間	1.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
豚もも小間		豚もも小間		豚もも小間		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
植物油	30.00	植物油	50.00	植物油	50.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
植物油		植物油		植物油		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
じゃが芋	50.00	じゃが芋	50.00	じゃが芋	50.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
じゃが芋		じゃが芋		じゃが芋		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
キャベツ	15.00	キャベツ	15.00	キャベツ	15.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
キャベツ		キャベツ		キャベツ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
人参	35.00	人参	35.00	人参	35.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
人参		人参		人参		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
玉葱	15.00	玉葱	15.00	玉葱	15.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
玉葱		玉葱		玉葱		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
青ピーマン	15.00	青ピーマン	15.00	青ピーマン	15.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
青ピーマン		青ピーマン		青ピーマン		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
植物油	3.00	植物油	3.00	植物油	3.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
植物油		植物油		植物油		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
焼き肉のたれ	12.00	焼き肉のたれ	12.00	焼き肉のたれ	12.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
焼き肉のたれ		焼き肉のたれ		焼き肉のたれ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
若布スープ	0.50	若布スープ	0.50	若布スープ	0.50	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
若布スープ		若布スープ		若布スープ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
ワカメ (干)	2.00	ワカメ (干)	2.00	ワカメ (干)	2.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
ワカメ (干)		ワカメ (干)		ワカメ (干)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
葉葱	1.00	葉葱	1.00	葉葱	1.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
葉葱		葉葱		葉葱		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
コンソメ	0.05	コンソメ	0.05	コンソメ	0.05	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
コンソメ		コンソメ		コンソメ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
食塩	0.02	食塩	0.02	食塩	0.02	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
食塩		食塩		食塩		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
コショウ	70.00	コショウ	70.00	コショウ	70.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
コショウ		コショウ		コショウ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
水		水		水		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
水		水		水		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レタスサラダ	40.00	レタスサラダ	40.00	レタスサラダ	40.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レタスサラダ		レタスサラダ		レタスサラダ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レタス	10.00	レタス	10.00	レタス	10.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
レタス		レタス		レタス		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
胡瓜	12.00	胡瓜	12.00	胡瓜	12.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
胡瓜		胡瓜		胡瓜		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
ネリゴマドレッシング		ネリゴマドレッシング		ネリゴマドレッシング		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
ネリゴマドレッシング		ネリゴマドレッシング		ネリゴマドレッシング		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
フルーツ	100.00	フルーツ	100.00	フルーツ	100.00	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
フルーツ		フルーツ		フルーツ		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
みかん (1コ)		みかん (1コ)		みかん (1コ)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
みかん (1コ)		みかん (1コ)		みかん (1コ)		味噌汁		味噌汁		味噌汁	

	腎2・塩分1日6g	腎3・塩分1日6g	腎4・塩分1日6g	減塩1・塩分1日6g	減塩2・塩分1日6g	肝1・塩分1日6g
粉飴ムース 粉飴ムース	52.00					
エネルギー (kcal)	631kcal	614kcal	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
たんぱく質	12.7g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	21.5g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
食塩相当量	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
米飯	150.00	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
焼きぎょうざ	30.00	魚の味噌焼き	魚の味噌焼き	魚の味噌焼き	魚の味噌焼き	焼きぎょうざ
玉葱(ミジン)	20.00	酒	しいら (50g)	しいら (50g)	しいら (70g)	玉葱(ミジン)
人参	20.00	植物油	植物油	植物油	植物油	人参
P醤油1コ (5ml)	5.00	赤味噌	赤味噌	赤味噌	赤味噌	植物油
しし唐辛子	10.00	上白糖	上白糖	上白糖	上白糖	P醤油1コ (5ml)
植物油	1.00	みりん	みりん	みりん	みりん	しし唐辛子
長芋の白煮	60.00	長芋の白煮	長芋の白煮	長芋の白煮	長芋の白煮	植物油
長芋	8.00	長芋	長芋	長芋	長芋	長芋の白煮
花人参 (冷)	4.00	花人参 (冷)	花人参 (冷)	花人参 (冷)	花人参 (冷)	長芋
白醬油	3.00	がんも (10g)	白醬油	白醬油	白醬油	花人参 (冷)
上白糖	50.00	上白糖	上白糖	上白糖	上白糖	白醬油
だし汁		だし汁	だし汁	だし汁	だし汁	上白糖
ほうれん草の和えもの	60.00	ほうれん草の和えもの	ほうれん草の和えもの	ほうれん草の和えもの	ほうれん草の和えもの	だし汁
ほうれん草 (冷)	10.00	ほうれん草 (冷)	ほうれん草 (冷)	ほうれん草 (冷)	ほうれん草 (冷)	ほうれん草の和えもの
えのきたけ	8.00	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	ほうれん草 (冷)
錦糸卵 (冷)	2.00	錦糸卵 (冷)	錦糸卵 (冷)	錦糸卵 (冷)	錦糸卵 (冷)	えのきたけ
淡口醬油	1.00	淡口醬油	淡口醬油	淡口醬油	淡口醬油	錦糸卵 (冷)
みりん	429kcal	みりん	みりん	みりん	みりん	淡口醬油
エネルギー (kcal)	429kcal	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	みりん
たんぱく質	10.7g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー (kcal)
脂質	3.7g	脂質	脂質	脂質	脂質	たんぱく質
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	脂質
エネルギー (kcal)	1529kcal	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	食塩相当量
たんぱく質	29.9g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー (kcal)
脂質	43.3g	脂質	脂質	脂質	脂質	たんぱく質
食塩相当量	5.3g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	脂質
合計						食塩相当量

	肝2・塩分1日6g	肝3・塩分1日6g	EC1200	EC1600	EC1800
朝	米飯 200.00 味噌汁 20.00 厚揚げ 20.00 玉葱 20.00 葉葱 2.00 白味噌 4.00 顆粒和風だし 0.30 だし汁 60.00 鮭ふりかけ 2.50 P 鮭ふりかけ 野菜炒め 60.00 玉葱 15.00 人参 4.00 植物油 0.20 食塩 0.05 コシヨウ 10.00 青ピーマン	米飯 250.00 味噌汁 20.00 厚揚げ 20.00 玉葱 20.00 葉葱 2.00 白味噌 4.00 顆粒和風だし 0.30 だし汁 60.00 鮭ふりかけ 2.50 P 鮭ふりかけ 野菜炒め 60.00 玉葱 15.00 人参 4.00 植物油 0.20 食塩 0.05 コシヨウ 10.00 青ピーマン	米飯 100.00 味噌汁 20.00 厚揚げ 20.00 玉葱 2.00 葉葱 4.00 白味噌 0.30 顆粒和風だし 60.00 鮭ふりかけ 2.50 P 鮭ふりかけ なめ煮おろし 65.00 大根おろし(冷) 8.00 なめ茸 2.00 淡口醤油	米飯 150.00 味噌汁 20.00 厚揚げ 20.00 玉葱 2.00 葉葱 8.00 白味噌 0.30 顆粒和風だし 120.00 だし汁 2.50 P 鮭ふりかけ 野菜炒め 10.00 ムキエビ(冷) 60.00 玉葱 15.00 人参 4.00 植物油 0.20 食塩 0.05 コシヨウ 10.00 青ピーマン	米飯 180.00 味噌汁 20.00 厚揚げ 20.00 玉葱 2.00 葉葱 8.00 白味噌 0.30 顆粒和風だし 60.00 だし汁 2.50 P 鮭ふりかけ 野菜炒め 10.00 ムキエビ(冷) 25.00 卵 60.00 玉葱 15.00 人参 4.00 植物油 0.20 食塩 0.05 コシヨウ 10.00 青ピーマン
昼	ヤクルト 65.00 エネルギー (kcal) 470kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.9g 食塩相当量 1.2g	牛乳 (200ml) 200.00 エネルギー (kcal) 628kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.4g	牛乳 (200ml) 200.00 エネルギー (kcal) 349kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 食塩相当量 1.8g	牛乳 (200ml) 200.00 エネルギー (kcal) 489kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.0g	牛乳 (200ml) 200.00 エネルギー (kcal) 564kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.1g
夜	米飯 200.00 焼肉風炒め(豚肉) 50.00 豚もも小間 1.00 植物油 50.00 キャベツ 15.00 人参 35.00 玉葱 15.00 青ピーマン 3.00 植物油 12.00 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 0.50 絹ごし豆腐 20.00 葉葱 2.00 コンソメ 1.00 食塩 0.05 コシヨウ 0.02 水 70.00 レタスサラダ 40.00 レタス 10.00 胡瓜 12.00 ネリゴマドレッシング フルーツ 100.00 みかん(1コ)	米飯 250.00 焼肉風炒め(豚肉) 70.00 豚もも小間 1.00 植物油 50.00 キャベツ 15.00 人参 35.00 玉葱 15.00 青ピーマン 3.00 植物油 12.00 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 0.50 絹ごし豆腐 20.00 葉葱 2.00 コンソメ 1.00 食塩 0.05 コシヨウ 0.02 水 70.00 レタスサラダ 40.00 レタス 10.00 胡瓜 12.00 ネリゴマドレッシング フルーツ 100.00 みかん(1コ)	米飯 100.00 焼肉風炒め(豚肉) 70.00 豚もも小間 1.00 植物油 50.00 キャベツ 15.00 人参 35.00 玉葱 15.00 青ピーマン 3.00 植物油 12.00 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 0.50 絹ごし豆腐 20.00 葉葱 2.00 コンソメ 1.00 食塩 0.05 コシヨウ 0.02 水 70.00 レタスサラダ 40.00 レタス 10.00 胡瓜 12.00 ネリゴマドレッシング フルーツ 100.00 みかん(1コ)	米飯 150.00 焼肉風炒め(豚肉) 70.00 豚もも小間 1.00 植物油 50.00 キャベツ 15.00 人参 35.00 玉葱 15.00 青ピーマン 3.00 植物油 12.00 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 0.50 絹ごし豆腐 20.00 葉葱 2.00 コンソメ 1.00 食塩 0.05 コシヨウ 0.02 水 70.00 レタスサラダ 40.00 レタス 10.00 胡瓜 12.00 マヨネーズ フルーツ 100.00 みかん(1コ)	米飯 180.00 焼肉風炒め(豚肉) 90.00 豚もも小間 3.00 植物油 50.00 キャベツ 15.00 人参 35.00 玉葱 15.00 青ピーマン 3.00 植物油 12.00 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 0.50 絹ごし豆腐 20.00 葉葱 2.00 コンソメ 1.00 食塩 0.05 コシヨウ 0.02 水 70.00 レタスサラダ 40.00 レタス 10.00 胡瓜 12.00 マヨネーズ フルーツ 100.00 みかん(1コ)

献立表（日毎食種別）

令和8年01月23日 (金)

室長	店長	担当

屋	献立表（日毎食種別）				令和8年01月23日 (金)			
	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）	献立表（日毎食種別）
昼	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	577kcal19.9g12.6g2.4g	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	683kcal25.5g14.0g2.4g	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	449kcal21.7g13.5g2.4g	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	596kcal28.0g19.8g1.8g
	米飯	200.0g	米飯	250.0g	米飯	100.0g	米飯	150.0g
	魚の味噌焼き		魚の味噌焼き		魚の味噌焼き		魚の味噌焼き	
	しいら (50g)	50.0g	しいら (70g)	70.0g	しいら (50g)	50.0g	しいら (70g)	70.0g
	酒	1.00g	酒	1.00g	酒	1.00g	酒	1.00g
	植物油	1.00g	植物油	1.00g	植物油	1.00g	植物油	1.00g
	赤味噌	2.50g	赤味噌	2.50g	赤味噌	2.50g	赤味噌	2.50g
	白味噌	2.50g	白味噌	2.50g	白味噌	2.50g	白味噌	2.50g
	上白糖	4.00g	上白糖	4.00g	上白糖	4.00g	上白糖	4.00g
	みりん	2.00g	みりん	2.00g	みりん	2.00g	みりん	2.00g
タ	しし唐辛子	10.00g	しし唐辛子	10.00g	しし唐辛子	10.00g	しし唐辛子	10.00g
	植物油	2.00g	植物油	2.00g	植物油	2.00g	植物油	2.00g
	長芋の白煮		長芋の白煮		長芋の白煮		長芋の白煮	
	長芋	60.00g	長芋	60.00g	長芋	60.00g	長芋	60.00g
	花人参 (冷)	8.00g	花人参 (冷)	8.00g	花人参 (冷)	8.00g	花人参 (冷)	8.00g
	白醤油	4.00g	白醤油	4.00g	白醤油	4.00g	白醤油	4.00g
	上白糖	3.00g	上白糖	3.00g	上白糖	3.00g	上白糖	3.00g
	だし汁	50.00g	だし汁	50.00g	だし汁	50.00g	だし汁	50.00g
	ほうれん草の和えもの		ほうれん草の和えもの		ほうれん草の和えもの		ほうれん草の和えもの	
	ほうれん草 (冷)	60.00g	ほうれん草 (冷)	60.00g	ほうれん草 (冷)	60.00g	ほうれん草 (冷)	60.00g
夜	えのきたけ	10.00g	えのきたけ	10.00g	えのきたけ	10.00g	えのきたけ	10.00g
	錦糸卵 (冷)	8.00g	錦糸卵 (冷)	8.00g	錦糸卵 (冷)	8.00g	錦糸卵 (冷)	8.00g
	淡口醤油	2.00g	淡口醤油	2.00g	淡口醤油	2.00g	淡口醤油	2.00g
	みりん	1.00g	みりん	1.00g	みりん	1.00g	みりん	1.00g
	フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
	りんご (1/4)	50.00g	りんご (1/4)	50.00g	りんご (1/4)	50.00g	りんご (1/4)	50.00g
	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	509kcal20.9g6.1g1.9g	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	629kcal27.9g8.4g2.0g	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	402kcal20.0g7.7g2.0g	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	500kcal25.5g8.2g2.0g
	米飯	155.6g	米飯	194.0g	米飯	120.0g	米飯	158.5g
	魚の味噌焼き		魚の味噌焼き		魚の味噌焼き		魚の味噌焼き	
	しいら (50g)	50.0g	しいら (70g)	70.0g	しいら (50g)	50.0g	しいら (70g)	70.0g
計	酒	1.00g	酒	1.00g	酒	1.00g	酒	1.00g
	植物油	1.00g	植物油	1.00g	植物油	1.00g	植物油	1.00g
	赤味噌	2.50g	赤味噌	2.50g	赤味噌	2.50g	赤味噌	2.50g
	白味噌	2.50g	白味噌	2.50g	白味噌	2.50g	白味噌	2.50g
	上白糖	4.00g	上白糖	4.00g	上白糖	4.00g	上白糖	4.00g
	みりん	2.00g	みりん	2.00g	みりん	2.00g	みりん	2.00g
	しし唐辛子	10.00g	しし唐辛子	10.00g	しし唐辛子	10.00g	しし唐辛子	10.00g
	植物油	2.00g	植物油	2.00g	植物油	2.00g	植物油	2.00g
	長芋の白煮		長芋の白煮		長芋の白煮		長芋の白煮	
	長芋	60.00g	長芋	60.00g	長芋	60.00g	長芋	60.00g

令和8年01月24日(土)

室長	店長	担当

	腎2・塩分1日6g	腎3・塩分1日6g	腎4・塩分1日6g	減塩1・塩分1日6g	減塩2・塩分1日6g	肝1・塩分1日6g
食パン 食パン (50g) マーガリン マーガリン8 g	50.00 5.3g 13.5g 1.0g	食パン 食パン (100g) マーガリン マーガリン8 g	100.00 100.00 8.00	米飯 米飯 味噌汁 じゃが芋 (むき) 玉葱 ワカメ (干) 赤味噌 顆粒和風だし だし汁	米飯 米飯 味噌汁 じゃが芋 (むき) 玉葱 ワカメ (干) 赤味噌 顆粒和風だし だし汁	食パン 食パン (50g) りんごジャム りんごジャム
りんごジャム りんごジャム 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コシヨウ	15.00 70.00 10.00 10.00 4.00 0.30 0.05	りんごジャム りんごジャム 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コシヨウ	15.00 70.00 10.00 10.00 4.00 0.30 0.05	のり佃煮 (減塩) P減塩海苔佃 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 鶏ミンチ 植物油 食塩 コシヨウ	のり佃煮 (減塩) P減塩海苔佃 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 鶏ミンチ 植物油 食塩 コシヨウ	いちごジャム イチゴジャム 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コシヨウ
ハイカロドリリンク (リ) ハイカロドリリンクリ フルーツゼリー (MCT) マクドナルドゼリー	125.00 125.00 25.00	ハイカロドリリンク (リ) ハイカロドリリンクリ フルーツゼリー (MCT) マクドナルドゼリー	200.00 200.00 25.00	牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml)	牛乳 (200ml) 牛乳 (200ml)	ヤクルト ヤクルト
エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 5.3g 13.5g 1.0g	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	658kcal 20.7g 26.8g 1.8g	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量
米飯 鶏肉のトマトソースかけ 鶏もも皮付 (25g) 食塩 コシヨウ 小麦 (薄力) 粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶 (ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コシヨウ 植物油 片栗粉 Gピース (冷)	150.00 25.00 0.10 0.05 3.00 1.00 30.00 15.00 10.00 2.00 0.80 0.10 0.01 1.00 1.00 3.00	米飯 鶏肉のトマトソースかけ 鶏もも皮付 (90g) 食塩 コシヨウ 小麦 (薄力) 粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶 (ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コシヨウ 植物油 片栗粉 Gピース (冷)	250.00 90.00 0.10 0.05 3.00 1.00 30.00 15.00 10.00 2.00 0.80 0.10 0.01 1.00 1.00 3.00	米飯 鶏肉のトマトソースかけ 鶏もも皮付 (70g) 食塩 コシヨウ 小麦 (薄力) 粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶 (ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コシヨウ 植物油 片栗粉 Gピース (冷)	米飯 鶏肉のトマトソースかけ 鶏もも皮付 (25g) 食塩 コシヨウ 小麦 (薄力) 粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶 (ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コシヨウ 植物油 片栗粉 Gピース (冷)	284kcal 6.1g 6.3g 0.9g
ジャーマンポテト じゃが芋 (むき) 玉葱 食塩 コシヨウ コンソメ 植物油 パセリ乾	60.00 25.00 0.20 0.10 1.00 8.00 0.02	ジャーマンポテト じゃが芋 (むき) 玉葱 食塩 コシヨウ コンソメ 植物油 パセリ乾	60.00 25.00 0.20 0.10 1.00 8.00 0.02	ジャーマンポテト じゃが芋 (むき) 玉葱 食塩 コシヨウ コンソメ 植物油 パセリ乾	ジャーマンポテト じゃが芋 (むき) 玉葱 食塩 コシヨウ コンソメ 植物油 パセリ乾	60.00 25.00 0.20 0.10 1.00 8.00 0.02

献立表（日毎食種別）

室長	店長	担当

令和8年01月24日（土）

腎2・塩分1日6g		腎3・塩分1日6g		腎4・塩分1日6g		減塩1・塩分1日6g		減塩2・塩分1日6g		肝1・塩分1日6g	
生野菜サラダ サニーレタス 12.00 水菜 8.00 紫玉葱 8.00 胡麻醬油ドレッシング* 12.00 フルーツ 40.00 キウイ（1/2コ） 40.00 クリーミープリン 63.00		生野菜サラダ サニーレタス 12.00 水菜 8.00 紫玉葱 8.00 フルーツ 12.00 キウイ（1/2コ） 40.00		生野菜サラダ サニーレタス 12.00 水菜 8.00 紫玉葱 8.00 フルーツ 12.00 キウイ（1/2コ） 40.00		生野菜サラダ サニーレタス 12.00 水菜 8.00 紫玉葱 8.00 フルーツ 12.00 キウイ（1/2コ） 40.00		生野菜サラダ サニーレタス 12.00 水菜 8.00 紫玉葱 8.00 フルーツ 12.00 キウイ（1/2コ） 40.00		生野菜サラダ サニーレタス 12.00 水菜 8.00 紫玉葱 8.00 フルーツ 12.00 キウイ（1/2コ） 40.00	
エネルギー（kcal） 685kcal たんぱく質 11.7g 脂質 26.1g 食塩相当量 2.0g		エネルギー（kcal） 629kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.9g		エネルギー（kcal） 763kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.0g		エネルギー（kcal） 596kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.9g		エネルギー（kcal） 627kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.9g		エネルギー（kcal） 457kcal たんぱく質 10.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.9g	
米飯 魚の南部焼き 30.00 鰯（30g） 3.00 濃口醬油 3.00 酒 3.00 みりん 3.00 黒ごま 0.50 植物油 2.00 フロッコリー（冷） 30.00 食塩 0.20		米飯 魚の南部焼き 200.00 鰯（70g） 70.00 濃口醬油 3.00 酒 3.00 みりん 3.00 黒ごま 0.50 植物油 2.00 フロッコリー（冷） 30.00 食塩 0.20		米飯 魚の南部焼き 250.00 鰯（70g） 70.00 濃口醬油 3.00 酒 3.00 みりん 3.00 黒ごま 0.50 植物油 2.00 フロッコリー（冷） 30.00 食塩 0.20		米飯 魚の南部焼き 180.00 鰯（70g） 70.00 濃口醬油 3.00 酒 3.00 みりん 3.00 黒ごま 0.50 植物油 2.00 フロッコリー（冷） 30.00 食塩 0.20		米飯 魚の南部焼き 200.00 鰯（70g） 70.00 濃口醬油 3.00 酒 3.00 みりん 3.00 黒ごま 0.50 植物油 2.00 フロッコリー（冷） 30.00 食塩 0.20		米飯 魚の南部焼き 120.00 鰯（30g） 30.00 濃口醬油 3.00 酒 3.00 みりん 3.00 黒ごま 0.50 植物油 2.00 フロッコリー（冷） 30.00 食塩 0.20	
茄子のおかか煮 茄子 70.00 かつお節（糸がき） 0.50 濃口醬油 3.00 上白糖 2.00 だし汁 50.00 なます 45.00 大根 20.00 胡瓜 5.00 人参 0.20 食塩 6.00 酢 3.00 上白糖 3.00		茄子のおかか煮 茄子 70.00 かつお節（糸がき） 0.50 濃口醬油 3.00 上白糖 2.00 だし汁 50.00 なます 45.00 大根 20.00 胡瓜 5.00 人参 0.20 食塩 6.00 酢 3.00 上白糖 3.00		茄子のおかか煮 茄子 70.00 かつお節（糸がき） 0.50 濃口醬油 3.00 上白糖 2.00 だし汁 50.00 なます 45.00 大根 20.00 胡瓜 5.00 人参 0.20 食塩 6.00 酢 3.00 上白糖 3.00		茄子のおかか煮 茄子 70.00 かつお節（糸がき） 0.50 濃口醬油 3.00 上白糖 2.00 だし汁 50.00 なます 45.00 大根 20.00 胡瓜 5.00 人参 0.20 食塩 6.00 酢 3.00 上白糖 3.00		茄子のおかか煮 茄子 70.00 かつお節（糸がき） 0.50 濃口醬油 3.00 上白糖 2.00 だし汁 50.00 なます 45.00 大根 20.00 胡瓜 5.00 人参 0.20 食塩 6.00 酢 3.00 上白糖 3.00		茄子のおかか煮 茄子 70.00 かつお節（糸がき） 0.50 濃口醬油 3.00 上白糖 2.00 だし汁 50.00 なます 45.00 大根 20.00 胡瓜 5.00 人参 0.20 食塩 6.00 酢 3.00 上白糖 3.00	
エネルギー（kcal） 377kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.0g 食塩相当量 1.4g		エネルギー（kcal） 520kcal たんぱく質 22.8g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.4g		エネルギー（kcal） 598kcal たんぱく質 24.1g 脂質 10.2g 食塩相当量 1.4g		エネルギー（kcal） 489kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.9g 食塩相当量 1.4g		エネルギー（kcal） 520kcal たんぱく質 22.8g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.4g		エネルギー（kcal） 330kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.9g 食塩相当量 1.4g	
エネルギー（kcal） 1536kcal たんぱく質 30.5g 脂質 45.6g 食塩相当量 4.4g		エネルギー（kcal） 1747kcal たんぱく質 49.4g 脂質 43.4g 食塩相当量 4.9g		エネルギー（kcal） 2017kcal たんぱく質 74.0g 脂質 56.3g 食塩相当量 5.2g		エネルギー（kcal） 1582kcal たんぱく質 59.8g 脂質 37.4g 食塩相当量 5.1g		エネルギー（kcal） 1718kcal たんぱく質 65.7g 脂質 40.7g 食塩相当量 5.1g		エネルギー（kcal） 1071kcal たんぱく質 29.6g 脂質 26.4g 食塩相当量 4.2g	
合計		合計		合計		合計		合計		合計	

タ

献立表（日毎食種別）

令和8年01月24日（土）

室長	店長	担当

	肝2・塩分1日6g		肝3・塩分1日6g		EC1200		EC1600		EC1800	
	フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
昼	キウイ（1/2コ）	40.00	キウイ（1/2コ）	40.00	キウイ（1/2コ）	40.00	キウイ（1/2コ）	40.00	キウイ（1/2コ）	40.00
	エネルギー（kcal）	667kcal	エネルギー（kcal）	736kcal	エネルギー（kcal）	418kcal	エネルギー（kcal）	532kcal	エネルギー（kcal）	691kcal
	たんぱく質	20.2g	たんぱく質	24.9g	たんぱく質	21.2g	たんぱく質	25.6g	たんぱく質	33.2g
	脂質	20.7g	脂質	18.1g	脂質	6.6g	脂質	9.4g	脂質	20.8g
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.3g
夕	米飯	200.00	米飯	250.00	米飯	100.00	米飯	150.00	米飯	180.00
	魚の南部焼き		魚の南部焼き		魚の南部焼き		魚の南部焼き		魚の南部焼き	
	鯖（50g）	50.00	鯖（50g）	70.00	鯖（50g）	50.00	鯖（50g）	70.00	鯖（50g）	70.00
	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00
	酒	3.00	酒	3.00	酒	3.00	酒	3.00	酒	3.00
	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00	みりん	3.00
	黒ごま	0.50	黒ごま	0.50	黒ごま	0.50	黒ごま	0.50	黒ごま	0.50
	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00	植物油	2.00
	フロッコリー（冷）	30.00	フロッコリー（冷）	30.00	フロッコリー（冷）	30.00	フロッコリー（冷）	30.00	フロッコリー（冷）	30.00
	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20
	茄子のおかか煮		茄子のおかか煮		茄子のおかか煮		茄子のおかか煮		茄子のおかか煮	
	茄子	70.00	茄子	70.00	茄子	70.00	茄子	70.00	茄子	70.00
	かつお節（糸がき）	0.50	かつお節（糸がき）	0.50	かつお節（糸がき）	0.50	かつお節（糸がき）	0.50	かつお節（糸がき）	0.50
	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00	濃口醤油	3.00
	上白糖	2.00	上白糖	2.00	上白糖	2.00	上白糖	2.00	上白糖	2.00
	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00	だし汁	50.00
	なます		なます		なます		なます		なます	
	大根	45.00	大根	45.00	大根	45.00	大根	45.00	大根	45.00
	胡瓜	20.00	胡瓜	20.00	胡瓜	20.00	胡瓜	20.00	胡瓜	20.00
	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00	人参	5.00
	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20	食塩	0.20
	酢	6.00	酢	6.00	酢	6.00	酢	6.00	酢	6.00
	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
	フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
	オレンジ（1/4）		オレンジ（1/4）		オレンジ（1/4）		オレンジ（1/4）		オレンジ（1/4）	
	エネルギー（kcal）	488kcal	エネルギー（kcal）	598kcal	エネルギー（kcal）	361kcal	エネルギー（kcal）	471kcal	エネルギー（kcal）	518kcal
	たんぱく質	18.8g	たんぱく質	24.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質	22.1g	たんぱく質	22.8g
	脂質	8.1g	脂質	10.2g	脂質	7.9g	脂質	10.0g	脂質	10.0g
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g
合計	エネルギー（kcal）	1563kcal	エネルギー（kcal）	1865kcal	エネルギー（kcal）	1205kcal	エネルギー（kcal）	1553kcal	エネルギー（kcal）	1759kcal
	たんぱく質	49.5g	たんぱく質	69.8g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	68.4g	たんぱく質	76.7g
	脂質	37.1g	脂質	47.1g	脂質	37.9g	脂質	44.8g	脂質	56.2g
	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g

週間献立表

常食 1

室長 店長 担当

	令和8年01月18日(日)	令和8年01月19日(月)	令和8年01月20日(火)	令和8年01月21日(水)	令和8年01月22日(木)	令和8年01月23日(金)	令和8年01月24日(土)								
朝	ご飯 精白米 味噌汁 油揚げ もやし 人参 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 味付のり P味付けのり 小松菜の野菜炒め 小松菜 玉葱 人参 濃口醤油 食塩 コショウ 植物油 漬物 刻沢庵 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	70.00 70.00 5.00 15.00 5.00 8.00 0.30 120.00 2.00 50.00 30.00 10.00 3.00 0.20 0.05 2.00 10.00 200.00	ご飯 精白米 味噌汁 絹ごし豆腐 ワカメ(干) 葉葱 白味噌 顆粒和風だし だし汁 鮭ふりかけ P鮭ふりかけ 白菜のコンソメ煮 白菜 玉葱 人参 コンソメ 食塩 コショウ 水 漬物 きゅうり漬(刻) 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	70.00 70.00 20.00 1.00 2.00 8.00 0.30 120.00 2.50 50.00 30.00 30.00 10.00 10.00 0.80 0.30 0.10 60.00 10.00 200.00	ご飯 精白米 味噌汁 なめこ 葉葱 玉葱 白味噌 顆粒和風だし だし汁 のりたまごふりかけ Pのりたまごふりか 青梗菜中華風煮 チンゲンサイ 人参 玉葱 豚もも小間 食塩 コショウ 顆粒中華だし 水 胡麻油 片栗粉 漬物 しば漬(刻) 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	70.00 70.00 10.00 2.00 30.00 8.00 0.30 120.00 2.50 40.00 10.00 40.00 15.00 0.15 0.10 1.00 50.00 1.00 1.00 10.00 200.00	ご飯 精白米 味噌汁 油揚げ 玉葱 ワカメ(干) 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 味付のり P味付けのり キャベツの土佐煮 キャベツ 人参 さつま揚げ(薄短冊) 淡口醤油 上白糖 だし汁 かつお節(糸がき) 漬物 さくら大根漬 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	70.00 70.00 5.00 30.00 1.00 8.00 0.30 120.00 2.00 50.00 1.00 10.00 50.00 200.00	パン 食パン(100g) マーガリン Pマーガリン8g りんごジャム Pりんごジャム 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コショウ 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	100.00 8.00 15.00 70.00 10.00 10.00 4.00 0.30 0.05 200.00					
	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kca 16.2g 12.6g 2.3g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	428kca 14.7g 10.1g 2.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	437kca 12.9g 9.8g 2.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kca 17.9g 11.0g 2.7g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	443kca 15.5g 11.7g 2.7g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kca 16.3g 22.4g 1.8g			
	昼	ご飯 精白米 柳川もどき 牛もも小間 さがき牛蒡 人参 玉葱 三つ葉 卵 淡口醤油 上白糖 だし汁 茄子とピーマンの甘辛 茄子 青ピーマン 赤ピーマン 植物油 濃口醤油 上白糖 キャベツと胡瓜のおか キャベツ 胡瓜 淡口醤油 みりん かつお節(糸がき) フルーツ オレンジ(1/4)	70.00 70.00 40.00 30.00 20.00 30.00 5.00 50.00 5.00 3.00 100.00 60.00 15.00 15.00 3.00 3.00 45.00 15.00 2.00 1.00 1.00 60.00	ご飯 精白米 魚のもと焼き 鱈(70g) 食塩 マヨネーズ 卵黄 植物油 人参(ミジン) 生椎茸(g) 青ピーマン 植物油 花麩(生ふ) 淡口醤油 上白糖 だし汁 南瓜の煮物 南瓜 Gピース(冷) 淡口醤油 上白糖 だし汁 大根サラダ 大根 紫玉葱 人参 胡麻醤油ドレッシング フルーツ キウイ(1/2コ)	70.00 70.00 0.20 10.00 2.00 2.00 5.00 5.00 5.00 2.00 2.50 0.50 0.50 25.00 70.00 3.00 4.00 50.00 35.00 10.00 8.00 12.00 40.00	ご飯 精白米 麻婆豆腐 木綿豆腐(1/4丁) 豚ももミンチ 玉葱(ミジン) 葉葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風卵スープ 卵 顆粒中華だし 食塩 コショウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 ほうれん草のナムル ほうれん草(冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ バナナ(1/2)	70.00 110.00 40.00 40.00 3.00 3.50 6.00 4.00 4.00 0.10 50.00 2.00 10.00 1.50 0.20 0.10 0.20 3.00 1.00 0.02 60.00 10.00 2.00 2.00 1.00 60.00	ご飯 精白米 郷土☆とんてき四日市 豚肩ロース(60g) ウスターソース 濃口醤油 ガーリックパウダー 植物油 キャベツ 人参 食塩 豆腐みそかけ 豆腐(1/6丁) 赤味噌 白味噌 上白糖 水 もやしの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 青りんごジュレ 青りんごゼリーの素 水	70.00 70.00 60.00 10.00 2.00 1.00 2.50 80.00 5.00 0.20 75.00 1.00 4.00 6.00 2.00 45.00 15.00 10.00 0.50 10.00 6.00 0.30 2.00 10.00 70.00	ご飯 精白米 スパニッシュオムレツ 卵 じゃが芋(むき) Gピース(冷) 玉葱 食塩 コショウ 植物油 Pトマトケチャップ(8g) 小松菜の煮浸し 小松菜 人参 油揚げ 淡口醤油 上白糖 だし汁 春雨サラダ 緑豆 春雨 胡瓜 人参 ナオイル(青じそ)減塩 フルーツ オレンジ(1/4)	70.00 70.00 60.00 40.00 5.00 30.00 0.15 0.05 1.00 8.00 50.00 10.00 10.00 3.00 2.00 50.00 10.00 15.00 10.00 10.00 60.00	ご飯 精白米 焼肉風炒め(豚肉) 豚もも小間 植物油 キャベツ 人参 玉葱 青ピーマン 植物油 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 絹ごし豆腐 葉葱 コンソメ 食塩 コショウ 水 レタスサラダ レタス 胡瓜 マヨネーズ フルーツ みかん(1コ)	70.00 70.00 1.00 50.00 15.00 35.00 15.00 3.00 12.00 0.50 20.00 2.00 2.00 0.10 0.05 120.00 40.00 10.00 12.00 100.00	ご飯 精白米 鶏肉のトマトソースか 鶏むね皮付(70g) 食塩 コショウ 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶(ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 Gピース(冷) ジャーマンポテト じゃが芋(むき) 玉葱 食塩 コショウ コンソメ 植物油 パセリ乾 生野菜サラダ サニーレタス 水菜 紫玉葱 ナオイル(青じそ)減塩 フルーツ キウイ(1/2コ)	70.00 70.00 0.10 0.05 3.00 1.00 15.00 2.00 10.00 2.00 2.00 0.10 0.02 60.00 25.00 0.20 0.10 1.00 8.00 0.02 12.00 8.00 8.00 12.00 40.00
		エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	541kca 16.2g 12.6g 2.3g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	617kca 14.7g 10.1g 2.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kca 12.9g 9.8g 2.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kca 17.9g 11.0g 2.7g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	584kca 15.5g 11.7g 2.7g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	554kca 16.3g 22.4g 1.8g		

週間献立表												常食 1										室長 店長 担当			<srvZnCdPrt> Page : 2/12	
令和8年01月18日(日)		令和8年01月19日(月)		令和8年01月20日(火)		令和8年01月21日(水)		令和8年01月22日(木)		令和8年01月23日(金)		令和8年01月24日(土)														
昼	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	22.3g	たんぱく質	25.4g	たんぱく質	23.4g	たんぱく質	17.5g	たんぱく質	23.7g	たんぱく質	22.8g												
	脂 質	14.4g	脂 質	23.5g	脂 質	20.1g	脂 質	17.1g	脂 質	10.6g	脂 質	19.8g	脂 質	14.9g												
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.9g												
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん													
	精白米	70.00	精白米	70.00	精白米	70.00	精白米	70.00	精白米	70.00	精白米	70.00	精白米	70.00												
	魚の和風ムニエル		鶏の香りあんかけ		魚の風味焼		魚の野菜あんかけ(焼)		照り焼きハンバーグ		魚の味噌焼き		魚の南部焼き													
	シルバー(70g)	70.00	鶏むね皮付(70g)	70.00	ホッケ(70g)	70.00	ホキ(70g)	70.00	牛ももミンチ(合挽)	20.00	しいら(70g)	70.00	鱈(70g)	70.00												
	濃口醤油	3.00	食塩	0.20	おろし生姜	2.00	酒	1.00	豚ももミンチ(合挽)	20.00	酒	1.00	濃口醤油	3.00												
	酒	3.00	コショウ	0.05	葉葱	2.50	小麦(薄力)粉1kg	3.00	鶏むねミンチ(合挽)	30.00	植物油	1.00	酒	3.00												
	みりん	3.00	小麦(薄力)粉1kg	2.00	白ごま	2.00	植物油	2.00	食塩	0.10	赤味噌	2.50	みりん	3.00												
	小麦(薄力)粉1kg	5.00	植物油	1.00	濃口醤油	5.00	玉葱	30.00	コショウ	0.01	白味噌	2.50	黒ごま	0.50												
	植物油	1.00	チンゲンサイ	30.00	みりん	4.00	人参	10.00	玉葱(ミジン)	40.00	上白糖	4.00	植物油	2.00												
	ブロッコリー(冷)	30.00	玉葱	20.00	酒	4.00	ぶなしめじ	10.00	牛乳(1L)	5.00	みりん	2.00	ブロッコリー(冷)	30.00												
	食塩	0.20	ぶなしめじ	10.00	植物油	1.00	いんげん(冷)	5.00	パン粉	4.00	しし唐辛子	10.00	食塩	0.20												
	筑前煮		鶏ガラスープの素	1.00	花人参(冷)	8.00	淡口醤油	3.00	卵	10.00	植物油	2.00	茄子のおかか煮													
	厚揚げ	20.00	片栗粉	1.00	食塩	0.01	上白糖	2.00	植物油	2.00	長芋の白煮	5.00	茄子	70.00												
	大根	50.00	茄子のつや煮		カレー肉じゃが		みりん	2.00	※照り付け用醤油	5.00	長芋	60.00	かつお節(糸がき)	0.50												
	人参	20.00	茄子	60.00	豚もも小間	20.00	片栗粉	1.00	ブロッコリー(冷)	30.00	花人参(冷)	8.00	濃口醤油	3.00												
	里芋(冷)	20.00	人参	20.00	じゃが芋(むき)	60.00	だし汁	30.00	食塩	0.10	白醤油	4.00	上白糖	2.00												
	Gピース(冷)	3.00	いんげん(冷)	8.00	玉葱	20.00	大根の炒り煮		かぶのスープ煮		上白糖	3.00	だし汁	50.00												
	植物油	2.00	植物油	2.00	人参	15.00	大根	60.00	ウインナー(斜め力)	15.00	だし汁	50.00	なます													
	淡口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	植物油	2.00	人参	15.00	かぶ(冷)	60.00	ほうれん草の和えもの	60.00	大根	45.00												
	上白糖	3.00	上白糖	3.00	カレールウ(中辛)	6.50	植物油	1.00	人参	15.00	ほうれん草(冷)	60.00	胡瓜	20.00												
	だし汁	60.00	だし汁	50.00	コンソメ	0.50	濃口醤油	3.00	食塩	0.30	えのきたけ	10.00	人参	5.00												
	酢みそ和え		盛り合わせサラダ		水	60.00	淡口醤油	2.00	コショウ	0.05	錦糸卵(冷)	8.00	食塩	0.20												
	葉葱	60.00	レタス	30.00	ブロッコリー-ボン酢和え		上白糖	3.00	鶏ガラスープの素	1.00	淡口醤油	2.00	酢	6.00												
	人参	10.00	胡瓜	20.00	ブロッコリー(冷)	50.00	だし汁	50.00	水	60.00	みりん	1.00	上白糖	3.00												
	白味噌	4.00	レッドキャベツ	5.00	人参	10.00	生野菜サラダ	15.00	パセリ乾	0.02	漬物	0.02	漬物													
	上白糖	3.00	イタリアンドレッシン	12.00	ぼん酢しょうゆ	5.00	サニーレタス	15.00	白菜のサラダ		きゅうり漬(刻)	10.00	野沢菜漬け	10.00												
	酢	2.00	漬物		漬物		紫玉葱	15.00	白菜	70.00																
	漬物		さくら大根漬	10.00	たかな漬	10.00	黄ピーマン	5.00	胡瓜	15.00																
	しば漬(刻)	10.00					シーザードレッシング	12.00	フレンチ(白)	12.00																
							漬物		漬物																	
							きゅうり漬(刻)	10.00	刻沢庵	10.00																
	エネルギー(kcal)	523kca	エネルギー(kcal)	478kca	エネルギー(kcal)	516kca	エネルギー(kcal)	449kca	エネルギー(kcal)	531kca	エネルギー(kcal)	461kca	エネルギー(kcal)	449kca												
	たんぱく質	24.6g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	26.5g	たんぱく質	18.8g	たんぱく質	26.8g	たんぱく質	24.7g	たんぱく質	22.3g												
	脂 質	12.2g	脂 質	12.6g	脂 質	11.7g	脂 質	8.5g	脂 質	16.6g	脂 質	6.4g	脂 質	10.0g												
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.6g												
合計	エネルギー(kcal)	1514kcal	エネルギー(kcal)	1523kcal	エネルギー(kcal)	1564kcal	エネルギー(kcal)	1505kcal	エネルギー(kcal)	1504kcal	エネルギー(kcal)	1488kcal	エネルギー(kcal)	1510kcal												
	たんぱく質	63.7g	たんぱく質	59.0g	たんぱく質	64.8g	たんぱく質	59.1g	たんぱく質	62.2g	たんぱく質	63.9g	たんぱく質	61.4g												
	脂 質	39.2g	脂 質	46.2g	脂 質	41.6g	脂 質	36.5g	脂 質	38.2g	脂 質	37.9g	脂 質	47.3g												
	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	5.3g												

週間献立表

選擇食 B

室長	店長	担当

	令和8年01月18日(日)	令和8年01月19日(月)	令和8年01月20日(火)	令和8年01月21日(水)	令和8年01月22日(木)	令和8年01月23日(金)	令和8年01月24日(土)							
朝	食パン 食パン(100g) マーガリン Pマーガリン8g いちごジャム Pイチゴジャム 小松菜の野菜炒め 小松菜 玉葱 人参 濃口醤油 食塩 コショウ 植物油 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	食パン 食パン(100g) いちごジャム Pイチゴジャム はちみつ Pはちみつ 白菜のコンソメ煮 白菜 玉葱 人参 コンソメ 食塩 コショウ 水 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	食パン 食パン(100g) マーガリン Pマーガリン8g りんごジャム Pりんごジャム 野菜ソテー キャベツ 玉葱 人参 ベーコン(カット) 植物油 鶏ガラスープの素 食塩 コショウ 青ピーマン カルシウムヨーグルト カルシウムヨーグル	ミックスパン2 クロワッサン ツイスト 苺&マーガリンDP DP苺&マーガリン 青梗菜中華風煮 チンゲンサイ 人参 玉葱 豚もも小間 食塩 コショウ 顆粒中華だし 水 胡麻油 片栗粉 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	食パン 食パン(100g) マーガリン Pマーガリン8g はちみつ Pはちみつ いんげんサラダ いんげん(冷) 人参 さつま揚げ(薄短冊 hオイル(和風)減塩 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	ミックスパン2 クロワッサン ツイスト 苺&マーガリンDP DP苺&マーガリン 野菜炒め ムキエビ(冷) 卵 玉葱 人参 さつま揚げ(薄短冊 植物油 食塩 コショウ 青ピーマン 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	食パン 食パン(100g) マーガリン Pマーガリン8g りんごジャム Pりんごジャム 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コショウ 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)							
	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kca 17.0g 20.4g 2.1g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kca 16.5g 11.8g 2.0g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	495kca 14.4g 19.0g 2.3g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	538kca 20.0g 22.2g 2.1g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kca 18.1g 18.8g 2.1g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	589kca 21.8g 27.0g 1.9g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kca 16.3g 22.4g 1.8g
	昼	ご飯 精白米 柳川もどき 牛もも小間 ささがき牛蒡 人参 玉葱 三つ葉 卵 淡口醤油 上白糖 だし汁 茄子とピーマンの甘辛 茄子 青ピーマン 赤ピーマン 植物油 濃口醤油 上白糖 キャベツと胡瓜のおか キャベツ 胡瓜 淡口醤油 みりん かつお節(糸がき) フルーツ オレンジ(1/4)	ご飯 精白米 魚のもと焼き 鰯(70g) 食塩 マヨネーズ 卵黄 植物油 人参(ミジン) 生椎茸(g) 青ピーマン 植物油 花麩(生ふ) 淡口醤油 上白糖 だし汁 南瓜の煮物 南瓜 Gピース(冷) 淡口醤油 上白糖 だし汁 大根サラダ 大根 紫玉葱 人参 胡麻醤油ドレッシング フルーツ キウイ(1/2コ)	ご飯 精白米 麻婆豆腐 木綿豆腐(1/4丁) 豚ももミンチ 玉葱(ミジン) 葉葱 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風卵スープ 卵 顆粒中華だし 食塩 コショウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 ほうれん草のナムル ほうれん草(冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ バナナ(1/2)	ご飯 精白米 鶏の照り焼き 鶏むね皮付(70g) 濃口醤油 酒 みりん 生姜汁 植物油 ※照り付け用醤油 しし唐辛子 植物油 豆腐みそかけ 豆腐(1/6丁) 赤味噌 白味噌 上白糖 水 もやしの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 青りんごジュレ 青りんごゼリーの素 水	ご飯 精白米 ミックスフライ 白身魚フライ 60g コロッケ(ビーフ) 植物油 キャベツ ※小皿 レモン(1/8) Pソース1個(2.5g) 小松菜の煮浸し 小松菜 人参 淡口醤油 上白糖 だし汁 春雨サラダ 緑豆 春雨 胡瓜 人参 hオイル(青じそ)減塩 フルーツ オレンジ(1/4)	ご飯 焼きそば 焼きそば麺 豚もも小間(B食用) キャベツ 人参 もやし 青ピーマン 植物油 焼きそばソース かつお節(糸がき) 青海苔 若布スープ ワカメ(干) 絹ごし豆腐 葉葱 コンソメ 食塩 コショウ 水 レタスサラダ レタス 胡瓜 ネリゴマドレッシング フルーツゼリー いちごゼリーの素 水	ご飯 精白米 鶏肉のトマトソースか 鶏むね皮付(70g) 食塩 コショウ 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶(ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コショウ 植物油 片栗粉 Gピース(冷) ジャーマンポテト じゃが芋(むき) 玉葱 食塩 コショウ コンソメ 植物油 パセリ乾 生野菜サラダ サニーレタス 水菜 紫玉葱 hオイル(青じそ)減塩 フルーツ キウイ(1/2コ)						
		エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	541kca 22.9g 14.4g 1.8g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	617kca 22.3g 23.5g 1.8g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kca 25.4g 20.1g 2.3g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	552kca 26.3g 12.1g 1.4g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	593kca 16.8g 11.7g 2.1g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	443kca 17.2g 14.1g 3.5g	エエネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量
タ		ご飯 精白米 魚の和風ムニエル シルバー(70g) 濃口醤油	ご飯 精白米 鶏の香りあんかけ 鶏むね皮付(70g) 食塩	ご飯 精白米 魚の風味焼 ホッケ(70g) おろし生姜	ご飯 精白米 魚の野菜あんかけ(焼) ホキ(70g) 酒	ご飯 精白米 照り焼きハンバーグ 牛ももミンチ(合挽 豚ももミンチ(合挽	ご飯 精白米 魚の味噌焼き しら(70g) 酒	ご飯 精白米 魚の南部焼き 鰯(70g) 濃口醤油						
		エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	70.00 70.00 3.00	70.00 70.00 0.20	70.00 70.00 2.00	70.00 70.00 1.00	70.00 20.00 20.00	70.00 70.00 1.00	70.00 70.00 3.00					

	令和8年01月18日(日)		令和8年01月19日(月)		令和8年01月20日(火)		令和8年01月21日(水)		令和8年01月22日(木)		令和8年01月23日(金)		令和8年01月24日(土)	
タ	酒	3.00	コショウ	0.05	葉葱	2.50	小麦(薄力)粉1kg	3.00	鶏むねミンチ(合挽)	30.00	植物油	1.00	酒	3.00
	みりん	3.00	小麦(薄力)粉1kg	2.00	白ごま	2.00	植物油	2.00	食塩	0.10	赤味噌	2.50	みりん	3.00
	小麦(薄力)粉1kg	5.00	植物油	1.00	濃口醤油	5.00	玉葱	30.00	コショウ	0.01	白味噌	2.50	黒ごま	0.50
	植物油	1.00	チンゲンサイ	30.00	みりん	4.00	人参	10.00	玉葱(ミジン)	40.00	上白糖	4.00	植物油	2.00
	ブロッコリー(冷)	30.00	玉葱	20.00	酒	4.00	ぶなしめじ	10.00	牛乳(1L)	5.00	みりん	2.00	ブロッコリー(冷)	30.00
	食塩	0.20	ぶなしめじ	10.00	植物油	1.00	いんげん(冷)	5.00	パン粉	4.00	しし唐辛子	10.00	食塩	0.20
	筑前煮		鶏ガラスープの素	1.00	花人参(冷)	8.00	淡口醤油	3.00	卵	10.00	植物油	2.00	茄子のおかか煮	
	厚揚げ	20.00	片栗粉	1.00	食塩	0.01	上白糖	2.00	植物油	2.00	長芋の白煮	60.00	茄子	70.00
	大根	50.00	茄子のつや煮		カレー肉じゃが		みりん	2.00	※照り付け用醤油	5.00	長芋	8.00	かつお節(糸がき)	0.50
	人参	20.00	茄子	60.00	豚もも小間	20.00	片栗粉	1.00	ブロッコリー(冷)	30.00	花人参(冷)	4.00	濃口醤油	3.00
タ	里芋(冷)	20.00	人参	20.00	じゃが芋(むき)	60.00	だし汁	30.00	食塩	0.10	白醤油	3.00	上白糖	2.00
	Gピース(冷)	3.00	いんげん(冷)	8.00	玉葱	20.00	大根の炒り煮		かぶのスープ煮		上白糖	3.00	だし汁	50.00
	植物油	2.00	植物油	2.00	人参	15.00	大根	60.00	かぶ(冷)	60.00	だし汁	50.00	なます	
	淡口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	植物油	2.00	人参	15.00	人参	15.00	ほうれん草の和えもの	60.00	大根	45.00
	上白糖	3.00	上白糖	3.00	カレールウ(中辛)	6.50	植物油	1.00	食塩	0.30	ほうれん草(冷)	10.00	胡瓜	20.00
	だし汁	60.00	だし汁	50.00	コンソメ	0.50	濃口醤油	3.00	コショウ	0.05	えのきたけ	8.00	人参	5.00
	酢みそ和え		盛り合わせサラダ		水	60.00	淡口醤油	2.00	鶏ガラスープの素	1.00	錦糸卵(冷)	2.00	食塩	0.20
	葉葱	60.00	レタス	30.00	ブロッコリー酢和え		上白糖	3.00	水	60.00	淡口醤油	1.00	酢	6.00
	人参	10.00	胡瓜	20.00	ブロッコリー(冷)	50.00	だし汁	50.00	パセリ乾	0.02	みりん	1.00	上白糖	3.00
	白味噌	4.00	レッドキャベツ	5.00	人参	10.00	生野菜サラダ		白菜のサラダ		漬物		漬物	
タ	上白糖	3.00	イタリアンドレッシ	12.00	ぼん酢しょうゆ	5.00	サニーレタス	15.00	白菜	70.00	きゅうり漬(刻)	10.00	野沢菜漬け	10.00
	酢	2.00	漬物		漬物		紫玉葱	15.00	胡瓜	15.00				
	漬物		さくら大根漬	10.00	たかな漬	10.00	黄ピーマン	5.00	ハイル(フレンチ)減	12.00				
	しば漬(刻)	10.00					シーザードレッシン	12.00	漬物					
							漬物		刻沢庵	10.00				
							きゅうり漬(刻)	10.00						
	エネルギー(kcal)	523kca	エネルギー(kcal)	478kca	エネルギー(kcal)	516kca	エネルギー(kcal)	449kca	エネルギー(kcal)	469kca	エネルギー(kcal)	461kca	エネルギー(kcal)	449kca
	たんぱく質	24.6g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	26.5g	たんぱく質	18.8g	たんぱく質	25.1g	たんぱく質	24.7g	たんぱく質	22.3g
	脂質	12.2g	脂質	12.6g	脂質	11.7g	脂質	8.5g	脂質	10.9g	脂質	6.4g	脂質	10.0g
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.6g
合計	エネルギー(kcal)	1570kc	エネルギー(kcal)	1572kc	エネルギー(kcal)	1622kc	エネルギー(kcal)	1539kc	エネルギー(kcal)	1569kc	エネルギー(kcal)	1493kc	エネルギー(kcal)	1510kc
	たんぱく質	64.5g	たんぱく質	60.8g	たんぱく質	66.3g	たんぱく質	65.1g	たんぱく質	60.0g	たんぱく質	63.7g	たんぱく質	61.4g
	脂質	47.0g	脂質	47.9g	脂質	50.8g	脂質	42.8g	脂質	41.4g	脂質	47.5g	脂質	47.3g
	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	7.0g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	5.3g

週間献立表

軟食

室長 店長 担当

	令和8年01月18日(日)	令和8年01月19日(月)	令和8年01月20日(火)	令和8年01月21日(水)	令和8年01月22日(木)	令和8年01月23日(金)	令和8年01月24日(土)								
朝	全粥 精白米 味噌汁 油揚げ もやし 人参 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮(減塩) P減塩海苔佃 小松菜の野菜炒め 小松菜 玉葱 人参 濃口醤油 食塩 コショウ 植物油 漬物 刻沢庵 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	60.00 60.00 5.00 15.00 5.00 8.00 0.30 120.00 8.00 50.00 30.00 10.00 3.00 0.20 0.05 2.00 10.00 200.00	全粥 精白米 味噌汁 絹ごし豆腐 ワカメ(干) 葉葱 白味噌 顆粒和風だし だし汁 鯛味噌 P鯛味噌 白菜のコンソメ煮 白菜 玉葱 人参 コンソメ 食塩 コショウ 水 漬物 きゅうり漬(刻) 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	60.00 60.00 20.00 1.00 2.00 8.00 0.30 120.00 7.00 50.00 30.00 10.00 0.80 0.30 0.10 60.00 10.00 200.00	全粥 精白米 味噌汁 なめこ 葉葱 玉葱 白味噌 顆粒和風だし だし汁 のりたまごふりかけ Pのりたまごふりか 青梗菜中華風煮 チンゲンサイ 人参 玉葱 豚もも小間 食塩 コショウ 顆粒中華だし 水 胡麻油 片栗粉 漬物 しば漬(刻) 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	60.00 60.00 10.00 2.00 30.00 8.00 0.30 120.00 2.50 40.00 10.00 40.00 15.00 0.15 0.10 1.00 50.00 1.00 1.00 10.00 200.00	全粥 精白米 味噌汁 厚揚げ 玉葱 葉葱 白味噌 顆粒和風だし だし汁 梅びしお Pうめびしお なめ茸おろし 大根おろし(冷) なめ茸 淡口醤油 漬物 たかな漬 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	60.00 60.00 20.00 20.00 2.00 8.00 0.30 120.00 7.00 65.00 8.00 2.00 10.00 200.00	全粥 精白米 味噌汁 じゃが芋(むき) 玉葱 ワカメ(干) 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮(減塩) P減塩海苔佃 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コショウ 漬物 梅干し 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	60.00 60.00 20.00 20.00 1.00 8.00 0.30 120.00 8.00 70.00 10.00 10.00 4.00 0.30 0.05 4.00 200.00					
	エネルギー(kcal)	422kca	エネルギー(kcal)	405kca	エネルギー(kcal)	424kca	エネルギー(kcal)	431kca							
	たんぱく質	16.0g	たんぱく質	14.2g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	14.4g							
	脂質	12.5g	脂質	9.6g	脂質	10.8g	脂質	13.1g							
	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.0g							
	昼	全粥 精白米 親子煮 鶏むね皮無小間 人参 玉葱 三つ葉 卵 淡口醤油 上白糖 だし汁 茄子とピーマンの甘辛 茄子 青ピーマン 赤ピーマン 植物油 濃口醤油 上白糖 キャベツと胡瓜のおか キャベツ 胡瓜 淡口醤油 みりん かつお節(糸がき) フルーツ オレンジ(1/4)	60.00 60.00 30.00 15.00 50.00 5.00 50.00 5.00 3.00 100.00 60.00 15.00 15.00 3.00 3.00 45.00 15.00 2.00 1.00 1.00 60.00	全粥 精白米 魚のもと焼き 鰯(70g) 食塩 マヨネーズ 卵黄 植物油 人参(ミジン) 生椎茸(g) 青ピーマン 植物油 花麩(生ふ) 淡口醤油 上白糖 だし汁 南瓜の煮物 南瓜 Gピース(冷) 淡口醤油 上白糖 だし汁 大根サラダ 大根 紫玉葱 人参 ハオイル(サウザン) フルーツ キウイ(1/2コ)	60.00 60.00 70.00 0.20 10.00 2.00 2.00 5.00 5.00 2.00 2.50 0.50 0.50 25.00 70.00 3.00 4.00 3.00 50.00 35.00 10.00 8.00 12.00 40.00	全粥 精白米 麻婆豆腐 木綿豆腐(1/6丁) 豚ももミンチ 玉葱(ミジン) 葉葱 みりん 生姜汁 植物油 麻婆豆腐の素 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 水 片栗粉 中華風卵スープ 卵 顆粒中華だし 食塩 コショウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 ほうれん草のナムル ほうれん草(冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ バナナ(1/2)	60.00 60.00 75.00 15.00 40.00 3.00 3.00 6.00 4.00 4.00 0.10 50.00 2.00 10.00 1.50 0.20 0.10 0.20 3.00 150.00 1.00 0.02 60.00 10.00 2.00 2.00 1.00 60.00	全粥 精白米 鶏の照り焼き 鶏むね皮付(70g) 濃口醤油 酒 みりん 生姜汁 植物油 ※照り付け用醤油 しし唐辛子 植物油 豆腐みそかけ 豆腐(1/6丁) 赤味噌 白味噌 上白糖 水 もやしの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 胡麻油 酢 上白糖 淡口醤油 すり胡麻 青りんごジュレ 青りんごゼリーの素 水	60.00 60.00 70.00 4.00 4.00 3.00 3.00 2.00 2.00 10.00 1.00 75.00 1.00 4.00 6.00 2.00 45.00 15.00 10.00 0.50 10.00 6.00 0.30 2.00 10.00 70.00	全粥 精白米 スパニッシュオムレツ 卵 じゃが芋(むき) Gピース(冷) 玉葱 食塩 コショウ 植物油 トマトケチャップ(8g) 小松菜の煮浸し 小松菜 人参 油揚げ 淡口醤油 上白糖 だし汁 春雨サラダ 緑豆 春雨 胡瓜 人参 ハオイル(青じそ)減塩 フルーツ オレンジ(1/4)	60.00 60.00 60.00 40.00 5.00 30.00 0.15 0.05 1.00 8.00 50.00 10.00 10.00 10.00 3.00 2.00 50.00 10.00 15.00 10.00 10.00 60.00	全粥 精白米 焼肉風炒め(豚肉) 豚もも小間 植物油 キャベツ 人参 玉葱 青ピーマン 植物油 焼き肉のたれ 若布スープ ワカメ(干) 絹ごし豆腐 葉葱 コンソメ 食塩 コショウ 水 レタスサラダ レタス 胡瓜 ネリゴマドレッシング フルーツ みかん(1コ)	60.00 60.00 70.00 1.00 50.00 15.00 35.00 15.00 3.00 12.00 0.50 20.00 2.00 2.00 0.10 0.05 120.00 40.00 10.00 12.00 100.00	全粥 精白米 鶏肉のトマトソースか 鶏むね皮付(70g) 食塩 コショウ 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 トマト缶(ダイス) トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 Gピース(冷) じゃが芋(むき) 玉葱 食塩 コショウ コンソメ 植物油 パセリ乾 生野菜サラダ サニーレタス 水菜 紫玉葱 ハオイル(青じそ)減塩 フルーツ キウイ(1/2コ)	60.00 60.00 70.00 0.10 0.05 3.00 1.00 30.00 15.00 10.00 2.00 0.80 0.10 0.02 60.00 25.00 0.20 0.10 1.00 8.00 12.00 12.00 8.00 8.00 12.00 40.00
		エネルギー(kcal)	451kca	エネルギー(kcal)	552kca	エネルギー(kcal)	518kca	エネルギー(kcal)	520kca						

週間献立表														軟食			室長			店長			担当			<srvZnCdPrt> Page : 6/1	
令和8年01月18日(日)			令和8年01月19日(月)			令和8年01月20日(火)			令和8年01月21日(水)			令和8年01月22日(木)			令和8年01月23日(金)			令和8年01月24日(土)									
昼	たんぱく質	21.2g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	17.5g	たんぱく質	25.7g	たんぱく質	16.9g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	22.9g													
	脂質	9.6g	脂質	20.4g	脂質	14.1g	脂質	12.0g	脂質	10.5g	脂質	13.8g	脂質	14.1g													
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	3.0g	食塩相当量	1.9g													
タ	全粥		全粥		全粥		全粥		全粥		全粥		全粥														
	精白米	60.00	精白米	60.00	精白米	60.00	精白米	60.00	精白米	60.00	精白米	60.00	精白米	60.00													
	魚の和風ムニエル		鶏の香りあんかけ		魚の風味焼		魚の野菜あんかけ(焼)		照り焼きハンバーグ		魚の味噌焼き		魚の南部焼き														
	シルバー(70g)	70.00	鶏むね皮付(70g)	70.00	ホッケ(70g)	70.00	ホキ(70g)	70.00	牛ももミンチ(合挽)	20.00	しいら(70g)	70.00	鱈(70g)	70.00													
	濃口醤油	3.00	食塩	0.20	おろし生姜	2.00	酒	1.00	豚ももミンチ(合挽)	20.00	酒	1.00	濃口醤油	3.00													
	酒	3.00	コショウ	0.05	葉葱	2.50	小麦(薄力)粉1kg	3.00	鶏むねミンチ(合挽)	30.00	植物油	1.00	酒	3.00													
	みりん	3.00	小麦(薄力)粉1kg	2.00	白ごま	2.00	植物油	2.00	食塩	0.10	赤味噌	2.50	みりん	3.00													
	小麦(薄力)粉1kg	5.00	植物油	1.00	濃口醤油	5.00	玉葱	30.00	コショウ	0.01	白味噌	2.50	黒ごま	0.50													
	植物油	1.00	チンゲンサイ	30.00	みりん	4.00	人参	10.00	玉葱(ミジン)	40.00	上白糖	4.00	植物油	2.00													
	ブロッコリー(冷)	30.00	玉葱	20.00	酒	4.00	ぶなしめじ	10.00	牛乳(1L)	5.00	みりん	2.00	ブロッコリー(冷)	30.00													
	食塩	0.20	ぶなしめじ	10.00	植物油	1.00	いんげん(冷)	5.00	パン粉	4.00	しし唐辛子	10.00	食塩	0.20													
	筑前煮		鶏ガラスープの素	1.00	花人参(冷)	8.00	淡口醤油	3.00	卵	10.00	植物油	2.00	茄子のおかか煮														
	大根	50.00	片栗粉	1.00	食塩	0.01	上白糖	2.00	植物油	2.00	長芋の白煮	2.00	茄子	70.00													
	人参	20.00	茄子のつや煮		カレー肉じゃが		みりん	2.00	※照り付け用醤油	5.00	長芋	60.00	かつお節(糸がき)	0.50													
	里芋(冷)	20.00	茄子	60.00	豚もも小間	20.00	片栗粉	1.00	ブロッコリー(冷)	30.00	花人参(冷)	8.00	濃口醤油	3.00													
	Gピース(冷)	3.00	人参	20.00	じゃが芋(むき)	60.00	だし汁	30.00	食塩	0.10	白醤油	4.00	上白糖	2.00													
	植物油	2.00	いんげん(冷)	8.00	玉葱	20.00	大根の炒り煮		かぶのスープ煮		上白糖	3.00	だし汁	50.00													
	淡口醤油	4.00	植物油	2.00	人参	15.00	大根	60.00	かぶ(冷)	60.00	だし汁	50.00	なます														
	上白糖	3.00	濃口醤油	4.00	植物油	2.00	人参	15.00	人参	15.00	ほうれん草の和えもの		大根	45.00													
	だし汁	60.00	上白糖	3.00	カレールウ(中辛)	6.50	植物油	1.00	食塩	0.30	ほうれん草(冷)	60.00	胡瓜	20.00													
酢みそ和え		だし汁	50.00	コンソメ	0.50	濃口醤油	3.00	コショウ	0.05	えのきたけ	10.00	人参	5.00														
葉葱	60.00	盛り合わせサラダ		水	60.00	淡口醤油	2.00	鶏ガラスープの素	1.00	錦糸卵(冷)	8.00	食塩	0.20														
人参	10.00	レタス	30.00	ブロッコリー・ホン酢和え		上白糖	3.00	水	60.00	淡口醤油	2.00	酢	6.00														
白味噌	4.00	胡瓜	20.00	ブロッコリー(冷)	50.00	だし汁	50.00	パセリ乾	0.02	みりん	1.00	上白糖	3.00														
上白糖	3.00	レッドキャベツ	5.00	人参	10.00	生野菜サラダ		白菜のサラダ		漬物		漬物															
酢	2.00	ハイル(フレンチ)減	12.00	ぼん酢しょうゆ	5.00	サニーレタス	15.00	白菜	70.00	きゅうり漬(刻)	10.00	野沢菜漬け	10.00														
漬物		漬物		漬物		紫玉葱	15.00	胡瓜	15.00																		
しば漬(刻)	10.00	さくら大根漬	10.00	たかな漬	10.00	黄ピーマン	5.00	フレンチ(白)	12.00																		
						シーザードレッシング	12.00	漬物	10.00																		
						きゅうり漬(刻)	10.00	刻沢庵																			
	エネルギー(kcal)	459kca	エネルギー(kcal)	399kca	エネルギー(kcal)	482kca	エネルギー(kcal)	415kca	エネルギー(kcal)	449kca	エネルギー(kcal)	427kca	エネルギー(kcal)	415kca													
	たんぱく質	21.9g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	25.9g	たんぱく質	18.2g	たんぱく質	24.5g	たんぱく質	24.1g	たんぱく質	21.7g													
	脂質	9.8g	脂質	7.8g	脂質	11.6g	脂質	8.4g	脂質	11.9g	脂質	6.3g	脂質	9.9g													
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.6g													
合計	エネルギー(kcal)	1332kca	エネルギー(kcal)	1356kca	エネルギー(kcal)	1362kca	エネルギー(kcal)	1357kca	エネルギー(kcal)	1360kca	エネルギー(kcal)	1333kca	エネルギー(kcal)	1366kca													
	たんぱく質	59.1g	たんぱく質	57.0g	たんぱく質	59.1g	たんぱく質	60.2g	たんぱく質	59.1g	たんぱく質	61.6g	たんぱく質	58.3g													
	脂質	31.9g	脂質	37.8g	脂質	31.9g	脂質	31.2g	脂質	33.3g	脂質	31.2g	脂質	37.8g													
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	6.5g													

週間献立表

易消化食

室長	店長	担当

<srvZnCdpRt>
Page : 7/12

	令和8年01月18日(日)	令和8年01月19日(月)	令和8年01月20日(火)	令和8年01月21日(水)	令和8年01月22日(木)	令和8年01月23日(金)	令和8年01月24日(土)							
朝	全粥 精白米 味噌汁 南瓜（皮無） 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮（減塩） P減塩海苔佃 小松菜の中華炒め. 小松菜（葉先） 玉葱 人参 鶏むねミンチ：易 顆粒中華だし 食塩 コショウ 植物油 牛乳（200ml） 牛乳（200ml） エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 25.00 8.00 0.30 120.00 8.00 20.00 40.00 10.00 20.00 1.00 0.20 0.05 3.00 200.00 446kca 19.2g 12.3g 2.5g	全粥 精白米 味噌汁 絹ごし豆腐 白味噌 顆粒和風だし だし汁 鯛味噌 P鯛味噌 白菜のコンソメ煮. 白菜（葉先） 玉葱 人参 コンソメ 食塩 コショウ 水 牛乳（200ml） 牛乳（200ml） エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 2.00 8.00 0.30 120.00 7.00 45.00 40.00 10.00 20.00 1.50 1.20 0.10 0.05 200.00 425kca 19.3g 11.2g 2.4g	全粥 精白米 味噌汁 絹ごし豆腐 白味噌 顆粒和風だし だし汁 鯛味噌 P鯛味噌 青梗菜中華風煮. フンゲイイ(葉先) 人参 玉葱 食塩 コショウ 顆粒中華だし 水 胡麻油 牛乳（200ml） 牛乳（200ml） エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 30.00 8.00 0.30 120.00 7.00 20.00 10.00 40.00 0.15 0.10 1.00 50.00 4.00 200.00 437kca 14.2g 13.8g 2.2g	全粥 精白米 味噌汁 南瓜（皮無） 白味噌 顆粒和風だし だし汁 梅びしお Pうめびしお 大根おろし 大根おろし（冷） 淡口醤油 牛乳（200ml） 牛乳（200ml） エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 25.00 8.00 0.30 120.00 7.00 65.00 2.00 15.00 4.00 2.00 50.00 1.00 200.00 406kca 16.8g 9.4g 2.7g	全粥 全粥 味噌汁 切り麩（焼ふ） 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮（減塩） P減塩海苔佃 白菜ソテー. 白菜（葉先） 玉葱 人参 鶏 ミンチ：易 植物油 コンソメ 食塩 コショウ 牛乳（200ml） 牛乳（200ml） エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	150.00 2.00 8.00 0.30 120.00 8.00 40.00 40.00 10.00 30.00 4.00 0.80 0.30 0.05 200.00 368kca 18.0g 16.5g 2.4g				
	全粥 精白米 親子煮 鶏むね皮無小間 人参 玉葱 三つ葉 葉先 卵 淡口醤油 上白糖 だし汁 茄子の甘辛炒め 茄子（皮・種なし） 人参 植物油 濃口醤油 上白糖 キャベツと胡瓜のおか キャベツ（葉先） 胡瓜（皮・種 無） 淡口醤油 みりん かつお節（糸がき） フルーツ缶 ミカン缶2号 エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 30.00 15.00 50.00 3.00 50.00 5.00 3.00 100.00 60.00 20.00 3.50 4.00 2.00 45.00 15.00 2.00 1.00 1.00 50.00	全粥 精白米 蒸し魚ホワイトソース 鰯（70g）：易 食塩 酒 玉葱 ホワイトシチュール 牛乳（1L） パセリ乾 南瓜のそぼろ煮 南瓜（皮無） 鶏 ミンチ：易 淡口醤油 上白糖 だし汁 大根サラダ 大根 人参 ツナフレーク（水煮 オイル(和風) 減塩 フルーツ缶 黄桃缶2号 エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 70.00 0.20 3.00 30.00 10.00 15.00 0.02 70.00 20.00 4.00 3.00 50.00 100.00 10.00 10.00 12.00 50.00	全粥 精白米 豆腐のチャンブル 木綿豆腐（1／4丁） 鶏 ミンチ：易 玉葱(ミジン) 植物油 赤味噌 上白糖 顆粒旨味調味料 片栗粉 葉葱（葉先：茹） 中華風卵スープ 卵 鶏 ミンチ：易 濃口醤油 上白糖 食塩 コショウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 ほうれん草のナムル ほうれん草（葉先） 人参 ふわとろかま（白） 胡麻油 濃口醤油 みりん フルーツ バナナ(1/2) エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 110.00 35.00 30.00 3.00 6.00 4.00 0.10 1.00 3.00 10.00 1.50 0.20 0.10 0.20 3.00 150.00 1.00 0.02 70.00 10.00 10.00 2.00 2.00 1.00 60.00	全粥 精白米 鶏の照り煮 鶏むね皮無（60g） 濃口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 ※照り付け用醤油 カリフラワー（冷） 食塩 豆腐みそかけ. 豆腐（1／6丁） 赤味噌 白味噌 上白糖 水 キャベツと三つ葉の和 キャベツ（葉先） 胡瓜（皮・種 無） 三つ葉 葉先 淡口醤油 みりん 青りんごジュレ 青りんごゼリーの素 水 エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 60.00 2.00 1.00 2.00 1.00 2.00 30.00 0.10 75.00 1.00 4.00 6.00 2.00 55.00 10.00 5.00 2.00 1.00 10.00 70.00	全粥 精白米 蒸しオムレツ 卵（1.5コ） じゃが芋（むき） 玉葱 食塩 コショウ パセリ乾 ※小皿 トマトピューレ トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 片栗粉 小松菜の煮浸し 小松菜（葉先） 人参 ふわとろかま（紅） 淡口醤油 上白糖 だし汁 春雨サラダ 緑豆 春雨 胡瓜（皮・種 無） 人参 鶏 ささみ オイル(和風) 減塩 フルーツ缶 ミカン缶2号 エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 75.00 40.00 30.00 0.15 0.02 0.20 1.00 6.50 2.50 1.50 0.50 1.00 60.00 10.00 10.00 3.00 2.00 30.00 10.00 15.00 10.00 15.00 10.00 50.00	全粥 精白米 焼き肉風炒め. 鶏むね皮無切り込み 酒 キャベツ（葉先） 人参 玉葱 植物油 濃口醤油 食塩 コショウ スープ 玉葱 絹ごし豆腐 葉葱（葉先：茹） コンソメ 食塩 コショウ 水 トマトサラダ 種・皮無トマト 白菜（葉先） 鶏 ささみ マヨネーズ フルーツ缶 ミカン缶2号 エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 65.00 3.00 60.00 15.00 40.00 5.00 3.00 0.10 0.01 30.00 25.00 3.00 2.00 0.10 0.05 120.00 20.00 60.00 15.00 12.00 50.00	全粥 精白米 鶏肉のケチャップソー 鶏むね皮無（60g） 酒 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コショウ パセリ乾 じゃが芋煮 じゃが芋（むき） 玉葱 人参 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁 カリフラワーのタルタ カリフラワー（冷） 胡瓜（皮・種 無） 卵 玉葱(ミジン) マヨネーズ フルーツ缶 黄桃缶2号 エネルギー（kcal） たんぱく質 脂質 食塩相当量	60.00 60.00 3.00 30.00 20.00 5.00 0.50 0.10 80.00 50.00 10.00 15.00 15.00 15.00 50.00
	全粥 精白米 魚の治部煮 シルバー（70g） 酒	60.00 70.00 2.00	全粥 精白米 鶏肉の香りあんかけ. 鶏むね皮無（60g） 酒	60.00 60.00 1.00	全粥 精白米 煮魚 シルバー（70g） おろし生姜 酒	60.00 70.00 2.00	全粥 精白米 和風照り焼きハンバー しめ豆腐 鶏むねミンチ：易	60.00 50.00 30.00	全粥 精白米 魚の吉野煮 しら（70g）： 酒	60.00 70.00 2.00	全粥 精白米 魚の生姜煮（鱈） 鱈（70g）：易 おろし生姜 酒	60.00 70.00 2.00		
	夕													

	令和8年01月18日(日)		令和8年01月19日(月)		令和8年01月20日(火)		令和8年01月21日(水)		令和8年01月22日(木)		令和8年01月23日(金)		令和8年01月24日(土)	
タ	小麦(薄力)粉1kg	3.00	ﾎﾝｹﾞﾝｻｲ(葉先)	20.00	濃口醤油	4.00	玉葱	30.00	玉葱(ミジン)	30.00	片栗粉	1.00	濃口醤油	5.00
	濃口醤油	6.00	玉葱	30.00	上白糖	3.00	人参	10.00	卵	10.00	濃口醤油	5.00	上白糖	3.00
	上白糖	3.00	鶏ガラスープの素	1.00	酒	4.00	いんげん(冷・きざ	5.00	食塩	0.30	上白糖	5.00	酒	5.00
	みりん	3.00	片栗粉	1.00	みりん	4.00	淡口醤油	3.00	片栗粉	1.00	みりん	5.00	水	100.00
	酒	3.00	茄子と豆腐の煮物		水	40.00	上白糖	2.00	植物油	1.00	酒	2.00	焼花麩 2コ	1.00
	水	60.00	茄子(皮・種なし)	55.00	花人参(冷)	8.00	みりん	2.00	濃口醤油	1.00	水	60.00	茄子のおかか煮	
	花麩(生ふ)	2.50	人参	20.00	淡口醤油	0.50	片栗粉	1.00	上白糖	1.00	お花のとうふ	13.00	茄子(皮・種なし)	70.00
	淡口醤油	1.00	豆腐(1/12丁)	37.50	みりん	0.50	だし汁	30.00	みりん	1.00	淡口醤油	1.00	かつお節(糸がき)	0.50
	上白糖	1.00	いんげん(冷・きざ	5.00	だし汁	10.00	大根の炒り煮		※照り付け用醤油	3.00	上白糖	1.00	濃口醤油	3.00
	だし汁	15.00	植物油	5.00	肉じゃが		鶏むね皮無小間	20.00	人参	20.00	だし汁	15.00	上白糖	2.00
タ	筑前煮		濃口醤油	4.00	鶏 ミンチ: 易	15.00	大根	60.00	食塩	0.10	長芋の白煮		だし汁	50.00
	白はんぺん(カット	20.00	上白糖	3.00	じゃが芋(むき)	60.00	人参	15.00	かぶのスープ煮	60.00	長芋	60.00	大根のナムル	
	大根	50.00	だし汁	60.00	玉葱	20.00	植物油	1.00	大豆ボール	20.00	花人参(冷)	8.00	大根	100.00
	人参	20.00	ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ		人参	15.00	濃口醤油	3.00	かぶ(冷)	60.00	白醤油	4.00	胡瓜(皮・種 無)	10.00
	里芋(冷)	20.00	種・皮無ﾄﾏﾄ	60.00	植物油	2.00	淡口醤油	2.00	人参	15.00	上白糖	3.00	人参	10.00
	植物油	4.00	ﾑｷｴﾋﾞ(冷)	15.00	濃口醤油	2.50	上白糖	3.00	食塩	0.30	だし汁	50.00	淡口醤油	2.00
	淡口醤油	4.00	ﾏｵﾈｰｽﾞ	12.00	淡口醤油	2.50	だし汁	50.00	ｺｼｮｳ	0.05	ほうれん草の和え物		みりん	1.00
	上白糖	3.00	ﾊｾﾘ乾	0.20	上白糖	3.00	南瓜のマッシュサラダ		鶏ガラスープの素	1.00	ほうれん草(葉先)	70.00	胡麻油	3.00
	だし汁	60.00			だし汁	80.00	南瓜(皮無)	70.00	水	60.00	錦糸卵(冷)	20.00		
	みそ和え				カリフラワーの和え物		玉葱(ミジン)	30.00	ﾊｾﾘ乾	0.02	淡口醤油	2.00		
	白菜(葉先)	70.00			カリフラワー(冷)	50.00	卵	10.00	白菜とツナのサラダ		みりん	1.00		
タ	人参	10.00			人参	10.00	食塩	0.20	白菜(葉先)	70.00				
	鶏 ささみ	10.00			濃縮めんつゆ	1.00	ｺｼｮｳ	0.10	胡瓜(皮・種 無)	10.00				
	白味噌	5.00			水	1.50	ﾏｵﾈｰｽﾞ	12.00	ツナフレーク(水煮	25.00				
	上白糖	3.00					ﾊｾﾘ乾	0.02	ﾏｵﾈｰｽﾞ	12.00				
	エネルギー(kcal)	493kca	エネルギー(kcal)	500kca	エネルギー(kcal)	470kca	エネルギー(kcal)	520kca	エネルギー(kcal)	482kca	エネルギー(kcal)	442kca	エネルギー(kcal)	419kca
	たんぱく質	25.0g	たんぱく質	24.9g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	24.7g	たんぱく質	24.1g	たんぱく質	24.7g	たんぱく質	20.7g
	脂質	10.8g	脂質	17.8g	脂質	10.0g	脂質	13.8g	脂質	14.9g	脂質	5.0g	脂質	10.5g
	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.6g
	エネルギー(kcal)	1394kc	エネルギー(kcal)	1395kc	エネルギー(kcal)	1435kc	エネルギー(kcal)	1384kc	エネルギー(kcal)	1373kc	エネルギー(kcal)	1353kc	エネルギー(kcal)	1367kc
	たんぱく質	65.1g	たんぱく質	65.1g	たんぱく質	65.9g	たんぱく質	63.6g	たんぱく質	61.5g	たんぱく質	64.4g	たんぱく質	63.0g
合計	脂質	33.2g	脂質	33.1g	脂質	38.5g	脂質	32.1g	脂質	32.8g	脂質	31.7g	脂質	42.6g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	5.9g

週間献立表

幼兒食 2

室長 店長 担当

	令和8年01月18日(日)	令和8年01月19日(月)	令和8年01月20日(火)	令和8年01月21日(水)	令和8年01月22日(木)	令和8年01月23日(金)	令和8年01月24日(土)							
朝	ご飯 精白米 味噌汁 南瓜(皮無) 赤味噌 顆粒和風だし だし汁 のり佃煮(減塩) P減塩海苔佃 小松菜の野菜炒め 小松菜 玉葱 人参 濃口醤油 食塩 コショウ 植物油 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	75.00 25.00 4.00 0.30 60.00 8.00 25.00 15.00 5.00 1.50 0.10 0.20 1.00 200.00	ご飯 精白米 味噌汁 絹ごし豆腐 白味噌 顆粒和風だし だし汁 鮭ふりかけ P減塩海苔佃 白菜のコンソメ煮 白菜(葉先) 玉葱 人参 コンソメ 食塩 コショウ 水 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	75.00 20.00 4.00 0.30 60.00 2.50 25.00 20.00 10.00 0.40 0.15 0.05 40.00 200.00	ご飯 精白米 味噌汁 絹ごし豆腐 白味噌 顆粒和風だし だし汁 のりたまごふりかけ Pのりたまごふりか 青梗菜中華風煮 キャベツ(葉先) チンゲンサイ 人参 玉葱 食塩 コショウ 顆粒中華だし 水 胡麻油 片栗粉 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	75.00 30.00 4.00 0.30 60.00 2.50 20.00 5.00 20.00 0.05 0.02 0.50 40.00 1.00 200.00	ご飯 精白米 味噌汁 南瓜(皮無) 白味噌 顆粒和風だし だし汁 鮭ふりかけ P減塩海苔佃 野菜炒め 玉葱 人参 植物油 食塩 コショウ 青ピーマン 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	75.00 25.00 4.00 0.30 60.00 2.50 30.00 5.00 200.00	食パン 食パン(100g) りんごジャム Pりんごジャム いちごジャム Pイチゴジャム 白菜ソテー 白菜 人参 青ピーマン 植物油 食塩 コショウ 牛乳(200ml) 牛乳(200ml)	100.00 15.00 15.00 15.00 35.00 10.00 10.00 1.00 0.15 0.02 200.00				
	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kca 14.4g 10.0g 1.6g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	423kca 13.9g 9.9g 1.5g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kca 14.2g 10.8g 1.3g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kca 13.0g 10.2g 1.3g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kca 16.1g 12.7g 1.5g				
	昼	ご飯 精白米 親子煮 鶏むね皮無小間 人参 玉葱 卵 淡口醤油 上白糖 だし汁 茄子とピーマンの甘辛 茄子 青ピーマン 赤ピーマン 植物油 濃口醤油 上白糖 キャベツと胡瓜のおか キャベツ 胡瓜 淡口醤油 みりん かつお節(糸がき) フルーツ オレンジ(1/4)	75.00 10.00 7.50 25.00 25.00 2.50 1.50 60.00 30.00 10.00 10.00 1.00 1.50 20.00 10.00 1.00 0.50 1.00 60.00	ご飯 精白米 魚のもと焼き 鰯(70g) 食塩 マヨネーズ 卵黄 植物油 人参(ミジン) 生椎茸(g) 青ピーマン 植物油 花麩(生ふ) 淡口醤油 上白糖 だし汁 南瓜の煮物 南瓜 Gピース(冷) 淡口醤油 上白糖 だし汁 大根サラダ 大根 人参 ノンオイル(和風)減塩 フルーツ缶 黄桃缶2号	75.00 35.00 0.10 5.00 2.00 1.00 5.00 5.00 1.00 2.50 0.50 0.50 25.00 35.00 3.00 2.00 1.50 25.00 40.00 10.00 5.00 50.00	ご飯 精白米 豆腐のチャンプル 木綿豆腐(1/10) 鶏ミンチ:易 玉葱(ミジン) 植物油 赤味噌 上白糖 酒 片栗粉 中華風卵スープ 卵 顆粒中華だし 食塩 コショウ 濃口醤油 酒 水 片栗粉 パセリ乾 ほうれん草のナムル ほうれん草(冷) 人参 胡麻油 淡口醤油 みりん フルーツ バナナ(1/2)	75.00 45.00 10.00 15.00 0.20 3.00 3.00 1.00 0.50 10.00 0.50 0.05 0.02 0.10 1.00 75.00 0.50 0.02 30.00 5.00 0.50 1.00 0.50 60.00	ご飯 精白米 スパニッシュオムレツ 卵 じゃが芋(むき) Gピース(冷) 玉葱 食塩 コショウ 植物油 トマトケチャップ(8g) 小松菜の煮浸し 小松菜 人参 油揚げ 淡口醤油 上白糖 だし汁 春雨サラダ 緑豆春雨 胡瓜 人参 ノンオイル(和風)減塩 フルーツ オレンジ(1/4)	75.00 30.00 2.00 2.00 1.50 1.50 1.00 1.00 15.00 45.00 0.50 2.00 3.00 2.00 30.00 5.00 1.00 0.50 10.00 70.00	ご飯 精白米 焼肉風炒め(豚肉) 豚もも小間 植物油 キャベツ 人参 玉葱 青ピーマン 植物油 濃口醤油 上白糖 スープ 玉葱 絹ごし豆腐 コンソメ 食塩 コショウ 水 レタスサラダ レタス 胡瓜 ネリゴマドレッシング フルーツ みかん(1/2コ)	75.00 30.00 0.50 20.00 5.00 10.00 0.10 0.01 1.00 8.00 25.00 5.00 5.00 1.50 1.00 30.00 5.00 10.00 5.00 60.00	ご飯 精白米 鶏肉のケチャップソー 鶏むね皮無(60g) 酒 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ 上白糖 コンソメ 食塩 コショウ パセリ乾 じゃが芋煮 じゃが芋(むき) 玉葱 人参 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁 カリフラワーのタルタ カリフラワー(冷) 胡瓜(皮・種無) 卵 玉葱(ミジン) マヨネーズ フルーツ缶 黄桃缶2号	75.00 30.00 1.50 20.00 5.00 2.50 1.00 0.05 0.02 0.05 50.00 30.00 10.00 10.00 1.25 1.25 1.50 50.00 25.00 10.00 5.00 10.00 5.00 5.00 50.00	
		エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	388kca 12.9g 4.6g 1.0g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kca 14.2g 11.1g 0.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	418kca 16.3g 5.6g 0.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	386kca 13.3g 6.0g 0.8g	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kca 14.8g 6.0g 0.8g			
		昼 ~ タ (1 5 時)	【補食】プリン プリンMIX 牛乳(200ml)	10.00 60.00	【補食】ゼリー マスカットゼリー	80.00	おたのしみ ホットケーキミックス 植物油 液糖	20.00 2.00 10.00	【補食】ビスケット マリービスケット 【補食】ヤクルト ヤクルト	16.20 30.00 10.00	【補食】ジョア ジョア	125.00	【補食】ウエハース ウエハースt 【補食】ヤクルト ヤクルト	7.00 65.00
			エネルギー(kcal) たんぱく質	81kcal 3.1g	エネルギー(kcal) たんぱく質	64kcal 1.7g	エネルギー(kcal) たんぱく質	117kcal 1.6g	エネルギー(kcal) たんぱく質	26kcal 1.0g	エネルギー(kcal) たんぱく質	94kcal 5.8g	エネルギー(kcal) たんぱく質	73kcal 1.2g

	令和8年01月18日(日)	令和8年01月19日(月)	令和8年01月20日(火)	令和8年01月21日(水)	令和8年01月22日(木)	令和8年01月23日(金)	令和8年01月24日(土)							
昼 ～	脂 質 食塩相当量	3.7g 0.2g	脂 質 食塩相当量	0.1g 0.0g	脂 質 食塩相当量	2.8g 0.2g	脂 質 食塩相当量	1.7g 0.1g	脂 質 食塩相当量	1.1g 0.0g	脂 質 食塩相当量	0.1g 0.3g	脂 質 食塩相当量	1.1g 0.1g
タ	ご飯 精白米 魚の和風ムニエル シルバー（70g） 濃口醤油 酒 みりん 小麦(薄力)粉1kg 植物油 ブロッコリー（冷） 食塩 筑前煮 大根 人参 里芋（冷） Gピース（冷） 植物油 淡口醤油 上白糖 だし汁 みそ和え 白菜（葉先） 人参 白味噌 上白糖 フルーツ りんご(1/4)	75.00 35.00 1.50 1.50 1.50 2.00 0.50 30.00 0.10 25.00 10.00 10.00 3.00 2.00 2.00 1.50 40.00 35.00 5.00 2.50 2.00 50.00	ご飯 精白米 鶏の香りあんかけ 鶏むね皮付（70g） 食塩 コショウ 小麦(薄力)粉1kg 植物油 チンゲンサイ 玉葱 ぶなしめじ 鶏ガラスープの素 片栗粉 茄子のつや煮 茄子 人参 いんげん（冷） 植物油 濃口醤油 上白糖 だし汁 盛り合わせサラダ レタス 胡瓜 レッドキャベツ オイル(フレンチ) 減 フルーツ みかん(1/2コ)	75.00 35.00 0.10 0.02 1.00 0.50 15.00 10.00 5.00 0.50 0.50 30.00 10.00 3.00 8.00 1.00 2.00 1.50 30.00 15.00 10.00 2.50 5.00 50.00	ご飯 精白米 魚の風味焼. ホッケ（35g） おろし生姜 白ごま 濃口醤油 みりん 酒 植物油 花人参（冷） 食塩 肉じゃが 鶏 ミンチ：易 じゃが芋（むき） 玉葱 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁 カリフラワーの和え物 カリフラワー（冷） 人参 濃縮めんつゆ 水 フルーツ オレンジ（1/4）	75.00 35.00 0.50 2.00 2.50 2.00 2.00 0.50 8.00 0.01 10.00 30.00 10.00 10.00 0.50 1.25 1.25 1.50 40.00 25.00 10.00 0.50 1.00 60.00	ご飯 精白米 魚の野菜あんかけ（焼） ホキ（70g） 酒 小麦(薄力)粉1kg 植物油 玉葱 人参 ぶなしめじ 淡口醤油 上白糖 みりん 片栗粉 だし汁 大根の炒り煮 大根 人参 植物油 濃口醤油 淡口醤油 上白糖 だし汁 生野菜サラダ サニーレタス 黄ピーマン シーザードレッシング フルーツ缶 黄桃缶2号	75.00 35.00 1.00 1.50 0.50 15.00 5.00 5.00 1.50 1.00 1.00 0.50 25.00 30.00 7.50 0.50 1.50 1.00 30.00 7.50 5.00 5.00 5.00 50.00	ご飯 精白米 照り焼きハンバーグ 牛ももミンチ(合挽) 豚ももミンチ(合挽) 鶏むねミンチ(合挽) 食塩 コショウ 玉葱(ミジン) 牛乳（1L） パン粉 卵 植物油 ※照り付け用醤油 ブロッコリー（冷） 食塩 かぶのスープ煮 ウインナー（斜めカ） かぶ（冷） 人参 食塩 コショウ 鶏ガラスープの素 水 パセリ乾 白菜サラダ 白菜 胡瓜 フレンチ(白) フルーツ バナナ(1/2)	75.00 12.00 12.00 20.00 0.05 0.01 15.00 2.50 4.00 5.00 0.50 0.50 5.00 30.00 0.05 10.00 30.00 0.15 0.02 0.50 40.00 0.02 40.00 15.00 6.00 60.00	ご飯 精白米 魚の味噌焼き しいら（70g） 酒 植物油 赤味噌 白味噌 上白糖 みりん ブロッコリー（冷） 植物油 長芋の白煮 長芋 花人参（冷） 白醤油 上白糖 だし汁 ほうれん草の和えもの ほうれん草（冷） えのきたけ 錦糸卵(冷) 淡口醤油 みりん フルーツ りんご(1/4)	75.00 35.00 0.50 0.50 1.25 1.25 2.00 1.00 20.00 2.00 35.00 8.00 2.00 1.50 25.00 30.00 5.00 0.50 4.00 1.00 0.50 50.00	ご飯 精白米 魚の南部焼き 鱈（70g） 濃口醤油 酒 みりん 黒ごま 植物油 ブロッコリー（冷） 食塩 茄子のおかか煮 茄子 かつお節（糸がき） 濃口醤油 上白糖 だし汁 大根のナムル 大根 人参 胡瓜（皮・種 無） 淡口醤油 みりん 胡麻油 フルーツ オレンジ（1/4）	75.00 35.00 1.50 1.50 1.50 0.50 1.00 20.00 0.20 35.00 0.50 1.50 1.00 30.00 50.00 10.00 10.00 1.00 0.50 1.00 60.00
	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	424kca 14.7g 6.6g 1.0g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	377kca 13.9g 4.4g 0.8g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	419kca 15.5g 5.6g 1.0g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	390kca 12.0g 3.9g 1.0g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	491kca 20.1g 9.9g 1.0g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	414kca 16.2g 4.8g 0.9g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	405kca 14.9g 6.7g 0.9g
	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1334kca 45.1g 24.9g 3.8g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1338kca 43.7g 25.5g 3.2g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1394kca 46.9g 24.3g 3.6g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1356kca 44.4g 22.0g 3.3g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1358kca 48.1g 26.5g 3.2g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1332kca 48.3g 21.1g 3.3g	エネルギー（kcal） たんぱく質 脂 質 食塩相当量	1375kca 47.0g 26.5g 3.3g
	合計													

週間献立表														フォーク食			室長			店長			担当			<srvZnCdPrt> Page : 11/12																		
令和8年01月18日(日)					令和8年01月19日(月)					令和8年01月20日(火)					令和8年01月21日(水)					令和8年01月22日(木)					令和8年01月23日(金)					令和8年01月24日(土)														
朝	おにぎりB				120.00	おにぎりB				120.00	おにぎりB				120.00	おにぎりB				120.00	おにぎりB				120.00	おにぎりB				120.00	食パン				100.00									
	精白米				0.30	精白米				0.30	精白米				0.30	精白米				0.30	精白米				0.30	精白米				0.30	食パン (100g)													
	食塩				2.00	食塩				2.00	食塩				2.00	食塩				2.00	食塩				2.00	食塩				2.00	マーガリン				8.00									
	P味付けのり				50.00	P味付けのり				50.00	P味付けのり				50.00	P味付けのり				50.00	P味付けのり				50.00	P味付けのり				50.00	Pマーガリン8g													
	フルーツ缶				50.00	フルーツ缶				50.00	フルーツ缶				50.00	フルーツ缶				50.00	フルーツ缶				50.00	フルーツ缶				50.00	りんごジャム				15.00									
	ミカン缶2号				50.00	黄桃缶2号				50.00	パイナップ缶				50.00	ミカン缶2号				50.00	黄桃缶2号				50.00	パイナップ缶				50.00	Pりんごジャム													
	小松菜の野菜炒め				50.00	白菜のコンソメ煮				50.00	野菜ソテー				50.00	青梗菜中華風煮				50.00	キャベツの土佐煮				50.00	野菜炒め				10.00	白菜ソテー				70.00									
	小松菜				30.00	白菜				30.00	キャベツ				30.00	チンゲンサイ				40.00	キャベツ				50.00	ムキエビ(冷)				10.00	白菜													
	玉葱				10.00	玉葱				10.00	人参				10.00	人参				10.00	人参				10.00	卵				25.00	人参				10.00	人参								
	濃口醤油				3.00	コンソメ				0.80	ベーコン(カット)				10.00	玉葱				40.00	さつま揚げ(薄短冊)				10.00	玉葱				10.00	青ピーマン				10.00	青ピーマン								
食塩				0.20	食塩				0.30	植物油				3.00	食塩				0.15	淡口醤油				4.00	植物油				4.00	植物油				4.00	植物油									
コショウ				0.05	コショウ				0.10	鶏ガラスープの素				1.20	コショウ				0.10	だし汁				50.00	食塩				0.20	食塩				0.30	食塩									
植物油				2.00	水				60.00	食塩				0.10	顆粒中華だし				1.00	かつお節(糸がき)				1.00	コショウ				0.05	コショウ				0.05	コショウ									
牛乳(200ml)					牛乳(200ml)					コショウ				0.05	水				50.00	牛乳(200ml)					牛乳(200ml)					牛乳(200ml)					牛乳(200ml)									
牛乳(200ml)				200.00	牛乳(200ml)				200.00	青ピーマン				10.00	胡麻油				1.00	牛乳(200ml)				200.00	牛乳(200ml)				200.00	牛乳(200ml)				200.00	牛乳(200ml)				200.00					
										カルシウムヨーグルト				80.00	牛乳(200ml)																													

週間献立表

フォーク食

室長	店長	担当

令和8年01月18日(日)			令和8年01月19日(月)			令和8年01月20日(火)			令和8年01月21日(水)			令和8年01月22日(木)			令和8年01月23日(金)			令和8年01月24日(土)		
タ	おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB		おにぎりB			
	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00	精白米	120.00		
	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30	食塩	0.30		
	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00	P味付けのり	2.00		
	魚の和風ムニエル		鶏の香りあんかけ		魚の風味焼		魚の野菜あんかけ(焼)		照り焼きハンバーグ		魚の味噌焼き		魚の南部焼き							
	シルバー(70g)	70.00	鶏むね皮付(70g)	70.00	ホッケ(70g)	70.00	ホキ(70g)	70.00	牛ももミンチ(合挽	20.00	しいら(70g)	70.00	鯖(70g)	70.00						
	濃口醤油	3.00	食塩	0.20	おろし生姜	2.00	酒	1.00	豚ももミンチ(合挽	20.00	酒	1.00	濃口醤油	3.00						
	酒	3.00	コショウ	0.05	葉葱	2.50	小麦(薄力)粉1kg	3.00	鶏むねミンチ(合挽	30.00	植物油	1.00	酒	3.00						
	みりん	3.00	小麦(薄力)粉1kg	2.00	白ごま	2.00	植物油	2.00	食塩	0.10	赤味噌	2.50	みりん	3.00						
	小麦(薄力)粉1kg	5.00	植物油	1.00	濃口醤油	5.00	玉葱	30.00	コショウ	0.01	白味噌	2.50	黒ごま	0.50						
	植物油	1.00	チンゲンサイ	30.00	みりん	4.00	人参	10.00	玉葱(ミジン)	40.00	上白糖	4.00	植物油	2.00						
	ブロッコリー(冷)	30.00	玉葱	20.00	酒	4.00	ぶなしめじ	10.00	牛乳(1L)	5.00	みりん	2.00	ブロッコリー(冷)	30.00						
	食塩	0.20	ぶなしめじ	10.00	植物油	1.00	いんげん(冷)	5.00	パン粉	4.00	しし唐辛子	10.00	食塩	0.20						
	筑前煮		鶏ガラスープの素	1.00	花人参(冷)	8.00	淡口醤油	3.00	卵	10.00	植物油	2.00	茄子のおかか煮							
	厚揚げ	20.00	片栗粉	1.00	食塩	0.01	上白糖	2.00	植物油	2.00	長芋の白煮		茄子	70.00						
	大根	50.00	茄子のつや煮		カレー肉じゃが		みりん	2.00	※照り付け用醤油	5.00	長芋	60.00	かつお節(糸がき)	0.50						
	人参	20.00	茄子	60.00	豚もも小間	20.00	片栗粉	1.00	ブロッコリー(冷)	30.00	花人参(冷)	8.00	濃口醤油	3.00						
	里芋(冷)	20.00	人参	20.00	じゃが芋(むき)	60.00	だし汁	30.00	食塩	0.10	白醤油	4.00	上白糖	2.00						
	Gピース(冷)	3.00	いんげん(冷)	8.00	玉葱	20.00	大根の炒り煮		かぶのスープ煮		上白糖	3.00	だし汁	50.00						
	植物油	2.00	植物油	2.00	人参	15.00	鶏もも皮付小間	20.00	ウインナー(斜め力	15.00	だし汁	50.00	なます							
淡口醤油	4.00	濃口醤油	4.00	植物油	2.00	大根	60.00	かぶ(冷)	60.00	ほうれん草の和えもの		大根	45.00							
上白糖	3.00	上白糖	3.00	カレールウ(中辛)	6.50	人参	15.00	人参	15.00	ほうれん草(冷)	60.00	胡瓜	20.00							
だし汁	60.00	だし汁	50.00	コンソメ	0.50	植物油	1.00	食塩	0.30	えのきたけ	10.00	人参	5.00							
酢みそ和え		トマトサラダ		水	60.00	濃口醤油	3.00	コショウ	0.05	錦糸卵(冷)	8.00	食塩	0.20							
葉葱	60.00	種・皮無トマト	60.00	ブロッコリー酢和え		淡口醤油	2.00	鶏ガラスープの素	1.00	淡口醤油	2.00	酢	6.00							
人参	10.00	ムキエビ(冷)	15.00	ブロッコリー(冷)	50.00	上白糖	3.00	水	60.00	みりん	1.00	上白糖	3.00							
白味噌	4.00	マヨネーズ	12.00	人参	10.00	だし汁	50.00	パセリ乾	0.02											
上白糖	3.00	パセリ乾	0.20	ぼん酢しょうゆ	5.00	南瓜のマッシュサラダ		白菜とツナのサラダ												
酢	2.00					南瓜(皮無)	70.00	白菜(葉先)	70.00											
						玉葱(ミジン)	30.00	胡瓜(皮・種 無)	10.00											
						卵	10.00	ツナフレーク(水煮	25.00											
						食塩	0.20	マヨネーズ	12.00											
						コショウ	0.10													
						マヨネーズ	12.00													
						パセリ乾	0.02													
	エネルギー(kcal)	697kca	エネルギー(kcal)	710kca	エネルギー(kcal)	690kca	エネルギー(kcal)	779kca	エネルギー(kcal)	803kca	エネルギー(kcal)	633kca	エネルギー(kcal)	624kca						
	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	28.7g	たんぱく質	30.1g	たんぱく質	28.2g	たんぱく質	36.6g	たんぱく質	28.2g	たんぱく質	25.9g						
	脂質	12.8g	脂質	18.4g	脂質	12.2g	脂質	19.0g	脂質	25.9g	脂質	7.0g	脂質	10.6g						
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.8g						
合計	エネルギー(kcal)	1970kc	エネルギー(kcal)	2091kc	エネルギー(kcal)	2034kc	エネルギー(kcal)	2095kc	エネルギー(kcal)	2114kc	エネルギー(kcal)	2129kc	エネルギー(kcal)	2035kc						
	たんぱく質	70.3g	たんぱく質	72.9g	たんぱく質	67.4g	たんぱく質	76.6g	たんぱく質	76.0g	たんぱく質	84.3g	たんぱく質	74.8g						
	脂質	34.1g	脂質	48.6g	脂質	36.4g	脂質	41.0g	脂質	46.5g	脂質	44.9g	脂質	64.5g						
	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	6.2g						