



1月の献立表

2026年もよろしくお願ひ致します。



発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。

5日(月)	6日(火)世界の料理・チュニジア	7日(水)七草粥	8日(木)世界の料理・韓国	9日(金)
とんこつラーメン 餃子 カクテルゼリー	パン ほうれん草としめじのクリームスープ シャクшуカ風 オレンジ	七草粥 みそ汁 カレイの味噌マヨ焼き なます モンブラン	ごはん たっぷり葱生姜スープ チャプチエ風 大根のナムル りんご	ごはん みそ汁 炒り豆腐 春雨サラダ キウイフルーツ
622/23.3/7.9	638/25.8/3.3	603/20.2/3.5	639/23.9/3.6	635/29.7/3.8
12日(月)	13日(火)	14日(水)日本の郷土料理・北海道	15日(木)	16日(金)
成人の日	竹輪の磯辺揚げうどん ひじきサラダ ミニ鯛焼き	ごはん みそ汁 鰯のちゃんちゃん焼き えのきとカニの胡麻マヨ和え バナナ	ナシゴレン風 わかめスープ ちんげん菜とハムの中華和え 杏仁豆腐	チキンフィレチーズバーガー ^{やさい} 野菜スープ ハッシュドポテト オレンジ
カロリー/たんぱく質/塩分	688/26.9/11.7	653/32.1/3.3	663/24.7/3.6	735/20.2/3.7
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
しらす丼 みそ汁 ぜんまいの煮付け しっとりどら焼き	パン 煮込みハンバーグ ミモザサラダ みかん	ごはん みそ汁 厚揚げとたっぷりきのこの炒め煮 胡麻和え バナナ	ごはん 具沢山けんちん汁 赤魚の塩焼き 胡瓜とワカメのツナマヨ和え キウイフルーツ	ベーコンとトマトのスパゲティー ^{やさい} グリーンサラダ チョコパウンドケーキ ミルクティー
577/20.6/3.8	633/27.6/3.1	649/25.5/4.1	608/28.1/3.5	625/21.7/3.8
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん みそ汁 海老カツ&コロッケ いんげんのおかか和え オレンジ	パン 南瓜のクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	ごはん スーミータン 揚げ団子の酢豚風 涼拌三絲 マンゴープリン	かき玉あんかけそば 大根と胡瓜のゆかり和え 今川焼き	茶飯 おでん ブロッコリーのマヨ豆腐和え 蒸し饅頭
636/23.0/3.6	649/26.9/3.4	669/22.3/3.7	593/25.2/11.7	617/23.8/4.8

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。