



慶和会 花いちもんめ
2026/1/1~2026/1/31

献立表



屋 食	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
					年末年始のお休み 	年末年始のお休み 	年末年始のお休み 
屋 食	4	5	6	7	8	9	10
	御飯 鯖の照り焼き がんも煮 ふりかけ みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 24g 脂質 16.1g 食塩 3.3g	シーフードカレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ エネルギー 626kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.8g 食塩 5.1g	御飯 豚肉の生姜焼き 中華和え 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 600kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.7g 食塩 2.7g	御飯 フィッシュ南蛮 (鱈) お浸し しそ昆布 みそ汁 エネルギー 599kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.2g 食塩 3.3g	ビビンバ 温泉卵 フルーツ缶詰 白菜スープ エネルギー 575kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.1g 食塩 3.5g	味噌ラーメン かに風味たまご巻き 果物 エネルギー 488kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.8g 食塩 6.8g	御飯 鶏もも肉のソテー オニオンソース パンプキンサラダ 梅干し みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.8g 食塩 4.4g
おやつ	バウムクーヘン	ラフランスゼリー	いちごムース	ドームケーキ (こしあん)	フルーチェ (ピーチ)	ムースエクレア	クレープ (いちご)
屋 食	11	12	13	14	15	16	17
	御飯 豚肉のブルコギ風 さつま芋のレモン煮 漬物 みそ汁 エネルギー 566kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.1g 食塩 2.6g	鶏ごぼう炊き込みご飯 焼魚 (カマス) お浸し 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 26.3g 脂質 9.6g 食塩 3.6g	ヒレカツ丼 白菜とめかぶの和え物 みそ汁 エネルギー 477kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	御飯 魚の香り焼き (クロムツ) ポテト金平 梅干し すまし汁 エネルギー 608kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	きつねうどん なすの田楽 果物 エネルギー 436kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	御飯 白身魚の南蛮漬け 山吹和え ふりかけ みそ汁 エネルギー 509kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.3g 食塩 3.6g	御飯 目玉焼きハンバーグ ごまサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 678kcal 蛋白質 26.4g 脂質 25.1g 食塩 3.7g
おやつ	ドームケーキ (カスタード)	生チョコケーキ	どら焼き (ずんだ)	ブッセ (チョコ)	もみじまんじゅう	ツイストドーナツ	カクテルゼリー
屋 食	18	19	20	21	22	23	24
	御飯 おろし煮魚 なすのエビはさみ揚げ 梅干し みそ汁 エネルギー 501kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.9g 食塩 3.7g	御飯 黒酢豚 卵豆腐のかにあんかけ おかか昆布 みそ汁 エネルギー 650kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 4.2g	御飯 鯖の味噌煮 サツパリポテト 煮豆 すまし汁 エネルギー 685kcal 蛋白質 28.7g 脂質 19.1g 食塩 3.9g	おにぎり (みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁 エネルギー 499kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.8g 食塩 4.8g	チキンカレー キャベツとパインのサラダ 春雨スープ エネルギー 614kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.5g 食塩 4.5g	御飯 幽庵焼き (メバル) 舞茸と豆腐のふんわり天 ふりかけ みそ汁 エネルギー 591kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.3g 食塩 3.2g	ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 536kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.1g 食塩 3.3g
おやつ	チョコムース	フルーチェ (いちご)	ミニたい焼き	クレープ (チョコ)	ドームケーキ (チョコ)	りんごゼリー	どら焼き (こしあん)
屋 食	25	26	27	28	29	30	31
	御飯 メンチカツの甘辛煮 ツナの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 518kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.7g 食塩 3.5g	御飯 粕漬焼き (カマス) 筑前煮 白菜づけ みそ汁 エネルギー 517kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	えび天そば かぼちゃの甘煮 みかん エネルギー 554kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	御飯 魚の揚げ煮 (ブリ) お浸し ふりかけ みそ汁 エネルギー 649kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24.4g 食塩 2.9g	御飯 鶏もも肉の照煮 スイートポテトサラダ 梅干し みそ汁 エネルギー 610kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.3g 食塩 3.8g	チャーハン スープギョウザ 杏仁フルーツ エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.1g 食塩 3.2g	豚丼 なめこ大根おろし みそ汁 エネルギー 558kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.6g 食塩 3.1g
おやつ	わらび餅	どら焼き (カスタード)	パウンドケーキ (チョコ)	ピーチゼリー	ブッセ (バニラ)	クレープ (カスタード)	ドームケーキ (いちご)

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。



