



# 献立表

慶和会 花いちもんめ

2026/1/1~2026/1/31

日	月	火	水	木	金	土
朝食		<h1>1月</h1>				
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	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	御飯 豚肉の生姜焼き 中華和え 三色煮豆 みそ汁	御飯 フィッシュ南蛮（鰯） お浸し しそ昆布 みそ汁	ビビンバ 温泉卵 フルーツ缶詰 白菜スープ	味噌ラーメン かに風味たまご巻き 果物	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 564kcal 蛋白質 24g 脂質 16.1g 食塩 3.3g	エネルギー 626kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.8g 食塩 5.1g	エネルギー 600kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.7g 食塩 2.7g	エネルギー 599kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.2g 食塩 3.3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.1g 食塩 3.5g	エネルギー 488kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.8g 食塩 6.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.8g 食塩 4.4g
朝食 パウムクーヘン	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）
11	12	13	14	15	16	17
御飯 豚肉のブルコギ風 さつまいのレモン煮 漬物 みそ汁	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	ヒレカツ丼 白菜とめかぶの和え物 みそ汁	御飯 魚の香り焼き（クロムツ） ボテト金平 梅干し すまし汁	きつねうどん なすの田楽 果物	御飯 白身魚の南蛮漬け 山吹和え ふりかけ みそ汁	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 566kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.1g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 26.3g 脂質 9.6g 食塩 3.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	エネルギー 436kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.3g 食塩 3.6g	エネルギー 678kcal 蛋白質 26.4g 脂質 25.1g 食塩 3.7g
朝食 ドームケーキ（カスター）	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
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	御飯 黒酢酢鶏 卵豆腐のかにあんかけ おかか昆布 みそ汁	御飯 鯖の味噌煮 サッパリボテト 煮豆 すまし汁	おにぎり（みそ・わかめ） 盛り合わせ お浸し 漬物 五目汁	チキンカレー キャベツとハインのサラダ 春雨スープ	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	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 501kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.9g 食塩 3.7g	エネルギー 650kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 4.2g	エネルギー 685kcal 蛋白質 28.7g 脂質 19.1g 食塩 3.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.8g 食塩 4.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.5g 食塩 4.5g	エネルギー 591kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.3g 食塩 3.2g	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.1g 食塩 3.3g
朝食 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）
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	御飯 柏漬焼き（カマス） 筑前煮 白菜づけ みそ汁	えび天そば かぼちゃの甘煮 みかん	御飯 魚の揚げ煮（ブリ） お浸し ふりかけ みそ汁	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	チャーハン スープギョウザ 杏仁フルーツ	豚丼 なめこ大根おろし みそ汁
エネルギー 518kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.7g 食塩 3.5g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	エネルギー 554kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	エネルギー 649kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24.4g 食塩 2.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.3g 食塩 3.8g	エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.1g 食塩 3.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.6g 食塩 3.1g
朝食 わらび餅	どら焼き（カスター）	バウンドケーキ（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。



