

週間献立表（一般食2）

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

	2026年1月25日(日)	2026年1月26日(月)	2026年1月27日(火)	2026年1月28日(水)	2026年1月29日(木)	2026年1月30日(金)	2026年1月31日(土)
朝食	牛乳 あんパン フルーツ ヨーグルト 	牛乳 米飯 味噌汁 とろろ芋 炒めもの 畑のお肉	牛乳 米飯 味噌汁 ケチャップ炒め ほうれん草の梅和え たらこ風味ふりかけ	牛乳 米飯 味噌汁 納豆 ちくわの炒めもの チンゲン菜ポン酢和え 	牛乳 米飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草煮浸し キャベツのピーナツ和え	牛乳 米飯 味噌汁 ミートボールの煮物 白菜なめ茸和え 小付け	牛乳 米飯 味噌汁 厚焼き卵 ドレッシング和え 小付け 
Ical* 蛋白質 食塩	597 Kcal 21.9 g 1.66 g	475 Kcal 18.5 g 2.12 g	517 Kcal 19.4 g 2.69 g	516 Kcal 22.8 g 2.92 g	471 Kcal 24.9 g 2.32 g	536 Kcal 21 g 2.7 g	477 Kcal 20.4 g 2.56 g
昼食	米飯 味噌汁 ハンバーグ 真砂和え 胡瓜の酢の物 	米飯 味噌汁 さばの塩麹焼き 三色いなりの煮物 オクラのめんみ和え	親子丼 味噌汁 白菜の甘酢漬け フルーツ 	米飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け ポテトサラダ 小松菜の錦糸和え	米飯 味噌汁 チンジャオロース かぼちゃの白煮 フルーツ 	米飯 しょうゆラーメン ごぼうサラダ フルーツ 	米飯 味噌汁 帆立クリーミーコロッケ ぜんまいの煮物 ブロッコリー青じそ和え
Ical* 蛋白質 食塩	506 Kcal 20.5 g 2.71 g	569 Kcal 19.7 g 2.35 g	578 Kcal 24.1 g 2.32 g	546 Kcal 23.1 g 2.04 g	585 Kcal 17.9 g 2.72 g	576 Kcal 19.4 g 3.53 g	486 Kcal 12.2 g 2.36 g
おやつ	抹茶水ようかん Ical* 蛋白質 食塩	クリームコンフェ Ical* 蛋白質 食塩	たいやき Ical* 蛋白質 食塩	ミルクスイーツ（ピーチ味） Ical* 蛋白質 食塩	ドームケーキ Ical* 蛋白質 食塩	ゼリー（グレープ） Ical* 蛋白質 食塩	やわらかおかき （コーンポタージュ） Ical* 蛋白質 食塩
Ical* 蛋白質 食塩	86 Kcal 1.3 g 0.05 g	81 Kcal 1.9 g 0.07 g	60 Kcal 1.2 g 0.09 g	34 Kcal 1 g 0.11 g	90 Kcal 1 g 0.04 g	55 Kcal 2.5 g 0.15 g	40 Kcal 2.5 g 0.15 g
夕食	米飯 味噌汁 かに玉あんかけ ふきの煮物 もやしナムル 	米飯 味噌汁 春巻 チンゲン菜のソテー アスパラのごま和え 	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜和風炒め 茄子香味和え	米飯 味噌汁 肉豆腐（豚肉と豆腐） もやしとニンニクの芽炒め カリフラワーゆかり和え	米飯 味噌汁 おでん うの花 菜の花にしん 	米飯 すまし汁 カレーの煮付け 野菜の味噌だれかけ 小松菜お浸し	米飯 味噌汁 筑前煮 冬瓜のえびあんかけ チンゲン菜のサラダ 
Ical* 蛋白質 食塩	441 Kcal 15 g 2.89 g	552 Kcal 20.2 g 1.52 g	532 Kcal 23.3 g 2.29 g	563 Kcal 20.9 g 1.55 g	507 Kcal 21.2 g 3.09 g	483 Kcal 18.9 g 1.95 g	607 Kcal 25.4 g 2.42 g
合計	1630 Kcal 58.7 g 7.31 g	1677 Kcal 60.3 g 6.06 g	1687 Kcal 68 g 7.39 g	1659 Kcal 67.8 g 6.62 g	1653 Kcal 64 g 8.17 g	1650 Kcal 59.3 g 8.18 g	1610 Kcal 60.5 g 7.49 g