

予 定 献 立 一 覧 表

1

令和7年12月28日 ～ 令和8年1月3日 【常食(A)】

| 令和7年12月28日(日) |                                              |  | 令和7年12月29日(月) |  |   | 令和7年12月30日(火) |                                                     |  | 令和7年12月31日(水) |  |   | 令和8年1月1日(木) |                                              |  | 令和8年1月2日(金) |  |                                      | 令和8年1月3日(土) |                                            |  |  |  |                                      |  |                                          |  |  |  |                                   |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|---------------|----------------------------------------------|--|---------------|--|---|---------------|-----------------------------------------------------|--|---------------|--|---|-------------|----------------------------------------------|--|-------------|--|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|--|------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--------------------------------------------|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 朝             | ごはん<br>味噌汁<br>豆乳がんと含煮<br>ゆかり和え<br>ふりかけ<br>牛乳 |  |               |  |   |               | ごはん<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーツナ和え<br>芽株佃煮<br>牛乳 |  |               |  |   |             | ごはん<br>味噌汁<br>里芋煮物<br>一口さつま揚げ<br>金山寺みそ<br>牛乳 |  |             |  |                                      |             | ごはん<br>味噌汁<br>鮭 塩焼<br>おかか和え<br>味付けのり<br>牛乳 |  |  |  |                                      |  | ごはん<br>お雑煮<br>かまぼこ<br>紅白生酢<br>タイみそ<br>牛乳 |  |  |  |                                   |  | ごはん<br>お雑煮<br>一口さつま揚げ<br>田作り<br>のりつく<br>牛乳 |  |  |  |  |  | ごはん<br>お雑煮<br>だしまき卵<br>ピーナッツ和え<br>鰹削りみそ<br>牛乳 |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| 昼             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|               | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>鮭のムニエル<br>炒り豆腐<br>カリフラワー甘酢 |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
| タ             | A                                            |  | B             |  | A |               | B                                                   |  | A             |  | B |             | A                                            |  | B           |  | ごはん<br>煮付け<br>ごま酢<br>黒豆<br>清汁<br>和菓子 |             |                                            |  |  |  | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>じゃが芋きんぴら<br>酢物<br>果物 |  |                                          |  |  |  | ごはん<br>                           |  |                                            |  |  |  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡します。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

1月1日～1月3日  
お正月の特別献立のため、A定食のみとなっております

# 予 定 献 立 一 覧 表

2

令和8年1月4日      ～      令和8年1月10日      【 常食(A) 】

|                  | 令和8年1月4日(日)                                                      |                                  | 令和8年1月5日(月)                                                      |                                         | 令和8年1月6日(火)                                                      |                                          | 令和8年1月7日(水)                                                      |                                      | 令和8年1月8日(木)                                                      |                              | 令和8年1月9日(金)                                                  |                                     | 令和8年1月10日(土)                                                     |                             |
|------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 朝                | ごはん<br>味噌汁<br>えびしんじょう<br>おかか和え<br>タイみそ<br>牛乳                     |                                  | ごはん<br>味噌汁<br>大豆煮<br>ごま酢<br>ふりかけ<br>牛乳                           |                                         | ごはん<br>味噌汁<br>ミートボール<br>ピーナッツ和え<br>味付けのり<br>牛乳                   |                                          | ごはん<br>味噌汁<br>鮭 塩焼<br>ゆかり和え<br>タイみそ<br>牛乳                        |                                      | ごはん<br>味噌汁<br>だしまき卵<br>ごま酢<br>のりつく<br>牛乳                         |                              | ごはん<br>味噌汁<br>豆乳がんと含煮<br>ゆかり和え<br>鰹削りみそ<br>牛乳                |                                     | ごはん<br>味噌汁<br>南京煮物<br>豆腐しゅうまい<br>金山寺みそ<br>牛乳                     |                             |
| 昼                | A                                                                | B                                | A                                                                | B                                       | A                                                                | B                                        | A                                                                | B                                    | A                                                                | B                            | A                                                            | B                                   | A                                                                | B                           |
|                  | ごはん<br>若鳥照り焼き<br>キノコきんぴら<br>カットゼリー                               | ごはん<br>焼き餃子<br>キノコきんぴら<br>カットゼリー | ごはん<br>マカロニグラタン<br>旨煮<br>大根サラダ<br>おろしバイン                         | ごはん<br>つくね焼き<br>旨煮<br>大根サラダ<br>おろしバイン   | パン<br>ナゲット・磯辺揚<br>げ<br>カレーポトフ<br>人参サラダ<br>野菜ジュース                 | ごはん<br>魚フライ<br>人参サラダ<br>カレーポトフ<br>野菜ジュース | ごはん<br>八宝菜<br>くらげの酢物<br>フルーチェ                                    | 長崎皿うどん<br>豆腐しゅうまい<br>くらげの酢物<br>フルーチェ | ごはん<br>ぶり幽庵焼き<br>みそ炒め<br>酢物                                      | ごはん<br>えびホイル焼<br>みそ炒め<br>酢物  | ごはん<br>鶏肉と野菜のトマ<br>トソースかけ<br>大根サラダ<br>果物                     | ごはん<br>白身魚のムニエ<br>ル<br>大根サラダ<br>果物  | ごはん<br>魚の野菜あんか<br>け<br>けんちん煮<br>果物                               | ごはん<br>ハンバーグ<br>けんちん煮<br>果物 |
| タ                | A                                                                | B                                | A                                                                | B                                       | A                                                                | B                                        | A                                                                | B                                    | A                                                                | B                            | A                                                            | B                                   | A                                                                | B                           |
|                  | ごはん<br>えび天ぶら盛り<br>合せ<br>辛子酢<br>とが煮                               | ごはん<br>赤魚照り焼き<br>辛子酢<br>とが煮      | ごはん<br>魚の香草焼<br>コールスローサ<br>ラダ<br>野菜汁                             | ごはん<br>えび・いかフライ<br>コールスローサ<br>ラダ<br>野菜汁 | ごはん<br>筑前煮<br>ごまだれあえ<br>果物                                       | ごはん<br>豚肉生姜焼き<br>ごまだれあえ<br>果物            | ごはん<br>ふくさ焼卵<br>みそ田楽<br>梅酢かけ                                     | ごはん<br>手作りつくね焼<br>みそ田楽<br>梅酢かけ       | 海鮮寿司<br>切り干し大根煮<br>物<br>汁物<br>果物                                 | ごはん<br>すき焼<br>酢物<br>汁物<br>果物 | ごはん<br>煮付け<br>酢味噌かけ<br>かき玉汁                                  | ごはん<br>スパイシーカ<br>レー<br>煮付け<br>酢味噌かけ | ごはん<br>鶏ミンチ揚団子<br>辛子醤油あえ<br>きのこ汁                                 | かつ丼<br>辛子醤油あえ<br>きのこ汁       |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal      2049<br>蛋白質      67.2<br>脂質      57.1<br>食塩相当      4.9 | kcal<br>g<br>g<br>g              | kcal      1769<br>蛋白質      63.1<br>脂質      41.4<br>食塩相当      6.6 | kcal<br>g<br>g<br>g                     | kcal      1720<br>蛋白質      50.9<br>脂質      55.7<br>食塩相当      6.9 | kcal<br>g<br>g<br>g                      | kcal      1853<br>蛋白質      71.2<br>脂質      51.9<br>食塩相当      6.6 | kcal<br>g<br>g<br>g                  | kcal      1863<br>蛋白質      64.4<br>脂質      50.1<br>食塩相当      6.9 | kcal<br>g<br>g<br>g          | kcal      1814<br>蛋白質      70<br>脂質      50<br>食塩相当      6.6 | kcal<br>g<br>g<br>g                 | kcal      1914<br>蛋白質      73.5<br>脂質      49.7<br>食塩相当      6.7 | kcal<br>g<br>g<br>g         |

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡しします。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

# 予 定 献 立 一 覧 表

3

令和8年1月11日     ～     令和8年1月17日     【 常食(A) 】

|                  | 令和8年1月11日(日)                                                 |                                    | 令和8年1月12日(月)                                               |                                        | 令和8年1月13日(火)                                               |                                     | 令和8年1月14日(水)                                               |                                        | 令和8年1月15日(木)                                                 |                                                 | 令和8年1月16日(金)                                                 |                                  | 令和8年1月17日(土)                                                 |                                     |
|------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 朝                | ごはん<br>味噌汁<br>ピーナッツ和え<br>ふんわり天<br>味付けのり<br>牛乳                |                                    | ごはん<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーツナ和え<br>ふりかけ<br>牛乳        |                                        | ごはん<br>味噌汁<br>豆乳がんも含煮<br>ごま酢<br>芽株佃煮<br>牛乳                 |                                     | ごはん<br>味噌汁<br>鮭 塩焼<br>お浸し<br>金山寺みそ<br>牛乳                   |                                        | ごはん<br>味噌汁<br>ナゲット・磯辺揚げ<br>ごま酢<br>梅びしお<br>牛乳                 |                                                 | ごはん<br>味噌汁<br>南京煮物<br>ミートボール<br>鰹削りみそ<br>牛乳                  |                                  | ごはん<br>味噌汁<br>大豆煮<br>とろろ<br>のりつく<br>牛乳                       |                                     |
| 昼                | A                                                            | B                                  | A                                                          | B                                      | A                                                          | B                                   | A                                                          | B                                      | A                                                            | B                                               | A                                                            | B                                | A                                                            | B                                   |
|                  | ごはん<br>牛肉の炊き合せ<br>梅肉かけ<br>果物                                 | ごはん<br>ポークチャップ<br>梅肉かけ<br>果物       | ごはん<br>若鶏みぞれかけ<br>ビーフンソテー<br>ゆかり和え<br>果物                   | ごはん<br>さばフライ<br>ビーフンソテー<br>ゆかり和え<br>果物 | ごはん<br>焼肉<br>大根サラダ<br>お浸し                                  | ごはん<br>柔らかロール白<br>菜<br>大根サラダ<br>お浸し | パン<br>ポテトサラダ<br>かき玉スープ<br>果物                               | ごはん<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>かき玉スープ<br>果物 | おにぎり<br>かけうどん<br>肉じゃが<br>きのご青じそ和<br>え<br>カットゼリー              | ごはん<br>なす中華炒め<br>肉じゃが<br>きのご青じそ和<br>え<br>カットゼリー | 炊込みご飯<br>茄子揚げ浸し<br>酢物<br>果物                                  | ごはん<br>炒り鳥<br>茄子揚げ浸し<br>酢物<br>果物 | ごはん<br>中華五目煮<br>きのごみぞれ和<br>え<br>フルーチェ                        | ごはん<br>筑前煮<br>きのごみぞれ和<br>え<br>フルーチェ |
| 夕                | A                                                            | B                                  | A                                                          | B                                      | A                                                          | B                                   | A                                                          | B                                      | A                                                            | B                                               | A                                                            | B                                | A                                                            | B                                   |
|                  | ごはん<br>鮭フライ<br>パンバンジーサ<br>ラダ<br>汁物                           | ごはん<br>焼き餃子<br>パンバンジーサ<br>ラダ<br>汁物 | ごはん<br>カレー<br>切り干し大根煮<br>物<br>白菜サラダ                        | ごはん<br>煮付け<br>ごま浸し<br>汁物               | 散らし寿司<br>温野菜<br>汁物<br>和菓子                                  | ごはん<br>煮付け<br>酢物<br>汁物<br>和菓子       | ごはん<br>魚きのご鮎かけ<br>白酢あえ<br>煮浸し                              | ごはん<br>かつ卵とじ<br>白酢あえ<br>煮浸し            | ごはん<br>豚みそ炒め<br>春雨酢物<br>磯辺和え                                 | ごはん<br>えび・いかフライ<br>春雨酢物<br>磯辺和え                 | ごはん<br>さば竜田揚げ<br>生姜酢<br>茶碗むし                                 | ごはん<br>とり肉の香草焼<br>生姜酢<br>茶碗むし    | ごはん<br>白身フライ<br>グリーンサラダ<br>汁物                                | ごはん<br>焼肉<br>グリーンサラダ<br>汁物          |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal     1873<br>蛋白質     66.3<br>脂質     50.7<br>食塩相当     6.8 | kcal<br>g<br>g<br>g                | kcal     1964<br>蛋白質     69.4<br>脂質     56<br>食塩相当     7.4 | kcal<br>g<br>g<br>g                    | kcal     1807<br>蛋白質     61.4<br>脂質     48.1<br>食塩相当     7 | kcal<br>g<br>g<br>g                 | kcal     1647<br>蛋白質     61.3<br>脂質     50<br>食塩相当     6.7 | kcal<br>g<br>g<br>g                    | kcal     1721<br>蛋白質     58.4<br>脂質     45.1<br>食塩相当     7.4 | kcal<br>g<br>g<br>g                             | kcal     1806<br>蛋白質     62.7<br>脂質     49.1<br>食塩相当     6.8 | kcal<br>g<br>g<br>g              | kcal     1925<br>蛋白質     71.1<br>脂質     57.4<br>食塩相当     7.6 | kcal<br>g<br>g<br>g                 |

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡しします。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

## 4

| 令和8年1月18日(日)     |                                                     | 令和8年1月19日(月) |                                            | 令和8年1月20日(火) |                                                    | 令和8年1月21日(水) |                                             | 令和8年1月22日(木) |                                            | 令和8年1月23日(金) |                                             | 令和8年1月24日(土) |                                                  |      |                                                  |      |                                    |      |                                        |      |                                          |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
|------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------|------|------------------------------------|------|----------------------------------------|------|------------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|
| 朝                | ごはん<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーツナ和え<br>ふりかけ<br>牛乳 |              | ごはん<br>味噌汁<br>鮭 塩焼<br>お浸し<br>芽株佃煮<br>牛乳    |              | ごはん<br>味噌汁<br>だしまき卵<br>もろきゅう<br>梅びしお<br>牛乳         |              | ごはん<br>味噌汁<br>里芋煮物<br>一口さつま揚げ<br>タイみそ<br>牛乳 |              | ごはん<br>味噌汁<br>ふんわり天<br>ゆかり和え<br>のりつく<br>牛乳 |              | ごはん<br>味噌汁<br>豆乳がんも含煮<br>ごま酢<br>鰹削りみそ<br>牛乳 |              | ごはん<br>味噌汁<br>大豆煮<br>とろろ<br>味付けのり<br>牛乳          |      |                                                  |      |                                    |      |                                        |      |                                          |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
|                  |                                                     |              |                                            |              |                                                    |              |                                             |              |                                            |              |                                             |              |                                                  |      |                                                  |      |                                    |      |                                        |      |                                          |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
| 昼                | A<br>ごはん<br>豚肉生姜焼き<br>春雨酢物<br>果物                    |              | B<br>ごはん<br>ささみホイル焼<br>き<br>春雨酢物<br>果物     |              | A<br>ごはん<br>肉じゃが<br>わかめ酢物<br>ピーナッツ和え               |              | B<br>ごはん<br>焼肉<br>わかめ酢物<br>ピーナッツ和え          |              | A<br>パン<br>ラタトゥーユ<br>ツナサラダ<br>果物           |              | B<br>ごはん<br>ハンバーグ<br>ツナサラダ<br>果物            |              | A<br>おにぎり<br>ぶっかけうどん<br>鶏肉の卵とじ<br>三色ごま酢<br>フルーチェ |      | B<br>ミートスパゲティ<br>鶏肉の卵とじ<br>サラダ<br>フルーチェ          |      | A<br>かつ丼<br>酢物<br>煮浸し<br>おろしパイン    |      | B<br>ごはん<br>煮豚<br>酢物<br>煮浸し<br>おろしパイン  |      | A<br>ごはん<br>さば味噌煮<br>酢物<br>きのご機辺和え       |  | B<br>ごはん<br>焼肉<br>酢物<br>きのご機辺和え     |  | A<br>ごはん<br>赤魚照り焼き<br>炒り豆腐<br>なます<br>果物 |  | B<br>おにぎり<br>お好み焼き<br>炒り豆腐<br>なます<br>果物 |  |
|                  |                                                     |              |                                            |              |                                                    |              |                                             |              |                                            |              |                                             |              |                                                  |      |                                                  |      |                                    |      |                                        |      |                                          |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
| タ                | A<br>ごはん<br>ポテトグラタン<br>ひじき煮物<br>大根サラダ               |              | B<br>ごはん<br>スパイシーカ<br>レー<br>ひじき煮物<br>大根サラダ |              | A<br>ごはん<br>揚げ魚の野菜あん<br>かけ<br>奈良あえ<br>汁物<br>ぶどうゼリー |              | B<br>ごはん<br>焼き餃子<br>奈良あえ<br>汁物<br>ぶどうゼリー    |              | A<br>ごはん<br>えび天ぶら盛り<br>合せ<br>ごま酢あえ<br>汁物   |              | B<br>ごはん<br>さば照り焼き<br>ごま酢あえ<br>汁物           |              | A<br>ごはん<br>ミートローフ<br>トマトサラダ<br>お浸し<br>プリン       |      | B<br>ごはん<br>吹き寄せひろ<br>うす<br>トマトサラダ<br>お浸し<br>プリン |      | A<br>ごはん<br>煮付け<br>かにかまサラダ<br>柚香和え |      | B<br>ごはん<br>豆腐卵あんかけ<br>かにかまサラダ<br>柚香和え |      | A<br>海鮮寿司<br>ブロッコリー蟹あん<br>かけ<br>汁物<br>果物 |  | B<br>ごはん<br>すき焼<br>梅酢あえ<br>汁物<br>果物 |  | A<br>ごはん<br>炒り鳥<br>酢味噌かけ<br>清汁          |  | B<br>ごはん<br>とり肉の香草焼<br>酢味噌かけ<br>清汁      |  |
|                  |                                                     |              |                                            |              |                                                    |              |                                             |              |                                            |              |                                             |              |                                                  |      |                                                  |      |                                    |      |                                        |      |                                          |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal                                                | 1856         | kcal                                       | kcal         | 1852                                               | kcal         | kcal                                        | 1939         | kcal                                       | kcal         | 1728                                        | kcal         | kcal                                             | 1868 | kcal                                             | kcal | 1791                               | kcal | kcal                                   | 1764 | kcal                                     |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
|                  | 蛋白質                                                 | 62.1         | g                                          | 蛋白質          | 65.5                                               | g            | 蛋白質                                         | 64.6         | g                                          | 蛋白質          | 66                                          | g            | 蛋白質                                              | 59.6 | g                                                | 蛋白質  | 57.8                               | g    | 蛋白質                                    | 74.3 | g                                        |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
|                  | 脂質                                                  | 52.8         | g                                          | 脂質           | 44.6                                               | g            | 脂質                                          | 77.4         | g                                          | 脂質           | 38.3                                        | g            | 脂質                                               | 50.3 | g                                                | 脂質   | 39.8                               | g    | 脂質                                     | 38.3 | g                                        |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |
|                  | 食塩相当                                                | 6            | g                                          | 食塩相当         | 7.7                                                | g            | 食塩相当                                        | 6.6          | g                                          | 食塩相当         | 7.1                                         | g            | 食塩相当                                             | 7.3  | g                                                | 食塩相当 | 8.2                                | g    | 食塩相当                                   | 6.5  | g                                        |  |                                     |  |                                         |  |                                         |  |

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡しします。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

# 予 定 献 立 一 覧 表

5

令和8年1月25日    ～    令和8年1月31日    【 常食(A) 】

|                  | 令和8年1月25日(日)                                             |                                       | 令和8年1月26日(月)                                           |                                    | 令和8年1月27日(火)                                           |                                      | 令和8年1月28日(水)                                             |                           | 令和8年1月29日(木)                                             |                                        | 令和8年1月30日(金)                                             |                                                   | 令和8年1月31日(土)                                             |                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 朝                | ごはん<br>味噌汁<br>黒ムツ西京焼<br>柚香和え<br>梅びしお<br>牛乳               |                                       | ごはん<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ピーナッツ和え<br>ふりかけ<br>牛乳       |                                    | ごはん<br>味噌汁<br>豆乳がんも含煮<br>もろきゅう<br>芽株佃煮<br>牛乳           |                                      | ごはん<br>味噌汁<br>豆腐しゅうまい<br>おかか和え<br>タイみそ<br>牛乳             |                           | ごはん<br>味噌汁<br>だしまき卵<br>ごま酢<br>鰹削りみそ<br>牛乳                |                                        | ごはん<br>味噌汁<br>里芋煮物<br>ミートボール<br>のりつく<br>牛乳               |                                                   | ごはん<br>味噌汁<br>大豆煮<br>とろろ<br>味付けのり<br>牛乳                  |                                      |
| 昼                | A                                                        | B                                     | A                                                      | B                                  | A                                                      | B                                    | A                                                        | B                         | A                                                        | B                                      | A                                                        | B                                                 | A                                                        | B                                    |
|                  | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>お浸し<br>大根サラダ                           | ごはん<br>麻婆豆腐<br>お浸し<br>大根サラダ           | 鶏照焼き丼<br>白酢あえ<br>温野菜<br>果物                             | ごはん<br>鶏肉の卵とじ<br>白酢あえ<br>温野菜<br>果物 | ごはん<br>焼肉<br>きのこマリネ<br>煮浸し<br>果物                       | ごはん<br>なす中華炒め<br>きのこマリネ<br>煮浸し<br>果物 | ごはん<br>魚の甘酢あんか<br>け<br>白あえ<br>デザート                       | 親子丼<br>白あえ<br>酢物<br>デザート  | おにぎり<br>ワカメうどん<br>筑前煮<br>ゆかり和え<br>フルーチェ                  | ごはん<br>かれいの煮魚<br>筑前煮<br>ゆかり和え<br>フルーチェ | パン<br>スペイン風オム<br>レツ<br>コールスローサ<br>ラダ<br>野菜ジュース           | えびピラフ<br>スペイン風オム<br>レツ<br>コールスローサ<br>ラダ<br>野菜ジュース | ごはん<br>すき焼<br>ビーフンソテー<br>果物                              | ごはん<br>五目卵焼き<br>すき焼<br>果物            |
| タ                | A                                                        | B                                     | A                                                      | B                                  | A                                                      | B                                    | A                                                        | B                         | A                                                        | B                                      | A                                                        | B                                                 | A                                                        | B                                    |
|                  | ごはん<br>煮付け<br>パンバンジーサ<br>ラダ<br>果物                        | ごはん<br>豆腐卵あんかけ<br>パンバンジーサ<br>ラダ<br>果物 | ごはん<br>えび・いかフライ<br>白菜サラダ<br>汁物                         | ごはん<br>鮭のムニエル<br>白菜サラダ<br>汁物       | ごはん<br>さわら幽庵焼き<br>煮しめ<br>春雨酢物                          | ごはん<br>ポークチャップ<br>煮しめ<br>春雨酢物        | ごはん<br>カレー<br>ひじき煮物<br>キャベツサラダ                           | ごはん<br>煮付け<br>三色ごま酢<br>汁物 | ごはん<br>チキンカツ<br>マカロニサラダ<br>春雨スープ                         | ごはん<br>えびホイル焼<br>マカロニサラダ<br>春雨スープ      | ごはん<br>さば照り焼き<br>切り干し大根煮<br>物<br>みぞれあえ                   | ごはん<br>焼き餃子<br>切り干し大根煮<br>物<br>みぞれあえ              | ごはん<br>かれい空揚げ<br>お浸し<br>豚汁                               | ごはん<br>吹き寄せひろ<br>う<br>す<br>お浸し<br>豚汁 |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal<br>1744<br>蛋白質<br>59.8<br>脂質<br>41.5<br>食塩相当<br>6.7 | kcal<br><br>g<br>g<br>g               | kcal<br>1907<br>蛋白質<br>64.8<br>脂質<br>53<br>食塩相当<br>7.4 | kcal<br><br>g<br>g<br>g            | kcal<br>1817<br>蛋白質<br>67.4<br>脂質<br>50<br>食塩相当<br>5.6 | kcal<br><br>g<br>g<br>g              | kcal<br>1857<br>蛋白質<br>61.1<br>脂質<br>48.8<br>食塩相当<br>7.2 | kcal<br><br>g<br>g<br>g   | kcal<br>1826<br>蛋白質<br>58.3<br>脂質<br>55.3<br>食塩相当<br>7.5 | kcal<br><br>g<br>g<br>g                | kcal<br>1706<br>蛋白質<br>56.3<br>脂質<br>55.3<br>食塩相当<br>5.6 | kcal<br><br>g<br>g<br>g                           | kcal<br>1847<br>蛋白質<br>76.5<br>脂質<br>47.4<br>食塩相当<br>6.7 | kcal<br><br>g<br>g<br>g              |

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡しします。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。