

予定献立一覧表

令和8年1月1日～令和8年1月4日

弦巻の家 牛

朝



昼

	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
御飯 生揚と野菜の煮物 華包みシューまい すまし汁(花麩・水菜) ジヨア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの海老炒め マカロニサラダ コーンボタージュ 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(玉ねぎ・ひらたけ) 牛乳	御飯 インゲンとサツマ揚の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき茸) 牛乳	
【新春お祝いメニュー】 赤飯 おせち盛合せ(栗きんとん、伊達巻、黒豆、かまぼこ) 煮しめ 紅白なます 関東雑煮風汁 フルーツ・みかん	鮭の華ちらし 若鶏の二色巻き オクラの梅和え 赤だし(なめこ・ネギ) デザート	五目炊き込みご飯 すきやき風煮物 花咲き包み蒸し カブの梅じそドレッシング 味噌汁(麩・葉大根) デザート	御飯 メンチカツ じゃが芋とツナの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	
御飯 魚(シルバー)の照り煮 かぶのホタテ風味あんかけ キャベツとワカメのコマ風味サラダ 味噌汁(春菊・玉ねぎ)	御飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(はんぺん・えのき茸)	御飯 鯖のミリン焼 里芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え すまし汁(トロ昆布・ネギ)	御飯 魚(タラ)のポトフ なすのチーズ焼き ホウレン草とハムのサラダ ★汁はつきません。	
1日合計	kcal 1508.2 水分 777.49 蛋白質 55.67 脂質 29.39 食塩相当 8.86	kcal 1672.9 水分 710.23 蛋白質 64.81 脂質 57.94 食塩相当 11.08	kcal 1480.6 水分 793.81 蛋白質 63.87 脂質 35.1 食塩相当 9.96	kcal 1449.4 水分 815.25 蛋白質 59.49 脂質 43.98 食塩相当 8.6

備考

予定献立一覧表



令和8年1月5日～令和8年1月11日

弦巻の家



予定献立一覧表

令和8年1月12日～令和8年1月18日



弦巻の家



予定献立一覧表



令和8年1月19日～令和8年1月25日

弦巻の家



予定献立一覧表

令和8年1月26日～令和8年1月31日

弦巻の家



	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 鮭と野菜のバター風味ソテー モヤシのサラダ コンソメスープ コーヒー牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(春菊・まいたけ) 牛乳	御飯 ウイナーのコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・かぶ) 牛乳	御飯 オクラのおかか和え 味噌汁 ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレーンオムレツ 茹キャベツのサラダ コーンボタージュ 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 白身魚フライ カリフラワーとハムの炒め物 ツナボテサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉の香味ソース かぼちゃの甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁(油揚げ・畑菜) フルーツ・マンゴー缶	【弁の日】 ねぎとろ丼 揚げなすの煮物 オクラの和え物 味噌汁(さつま芋・小松菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 青梗菜の炒め物 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・ハイン缶	【健幸御膳】 五穀御飯 鶏肉の梅醤油焼 海老とブロッコリーの塩麹炒め 春菊の辛子和え 豆乳スープ 抹茶プリン	御飯 魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	
夕	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(はんぺん・オクラ)	御飯 鮭のタルタルソースかけ 付合せ(人参) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 牛肉のカレーテー 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ	御飯 魚の粕漬焼(たら) 大根とアサリの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ)	御飯 魚の生姜焼(アジ) さつま芋のレーズン煮 モヤシの胡麻ドレッシング すまし汁(ネギ・花麩)	御飯 しらす入り玉子焼き 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(カブ) 味噌汁(里芋・オクラ)	
1日合計	kcal 1410.5 水分 776.77 蛋白質 48.16 脂質 41.98 食塩相当 7.71	kcal 1386.2 水分 755.61 蛋白質 62.41 脂質 34.19 食塩相当 7.84	kcal 1472 水分 824.7 蛋白質 58.66 脂質 49.93 食塩相当 8.72	kcal 1288.4 水分 697.15 蛋白質 54.16 脂質 29.47 食塩相当 8.13	kcal 1491.7 水分 807.03 蛋白質 62.88 脂質 43.78 食塩相当 7.56	kcal 1367.4 水分 755.97 蛋白質 54.97 脂質 37.18 食塩相当 7.31	
備考							