

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年1月1日 (木)～令和 8年1月8日 (木)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
1/1 (木)	御飯 鮭の南部焼き かぼちゃの煮物 柚子なます 味噌汁(あさり・ねぎ) 飲むヨーグルト	赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮 練りきり 	御飯 ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの 塩ポン酢和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1683 kcal 84.3 g 33.0 g 778 mg 8.98 g
1/2 (金)	御飯 磯巻き卵 千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁 (玉ねぎ・うまい菜) 飲むヨーグルト	ちらし寿司 お煮しめ カブラワ-とアスパラの ごまドレサラダ 雑煮 	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き きゅうりとカニカマ の酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1500 kcal 70.1 g 41.9 g 1437 mg 8.55 g
1/3 (土)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル インゲンと竹輪の おから和え 味噌汁(キャベツ・もやし) コーヒー牛乳	うな井 大根と平天の煮物 白菜の浅漬け 	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 杏仁豆腐の マンゴーソースかけ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1424 kcal 51.3 g 43.6 g 648 mg 5.38 g
1/4 (日)	御飯 ほうれん草オムレツ もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ	御飯 さわらの魚田 金時豆煮 高菜炒め	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1407 kcal 58.2 g 38.1 g 828 mg 5.70 g
1/5 (月)	食パン 擬製豆腐 キャベツとペ-コンの トマトスープ りんごジュース	あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の 炒め煮 ポテトサラダ 	御飯 クリームチキン 大根とツナの炒め物 フルーツ (パイン缶・白桃缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1237 kcal 38.5 g 36.9 g 688 mg 6.27 g
1/6 (火)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 インゲンととりめんの 和え物 味噌汁(もやし・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 八宝菜 えびシューマイ チンゲン菜と油揚げの 真砂和え 	御飯 銀ひらすグリル (オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの 和風マヨサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1420 kcal 63.2 g 43.4 g 1091 mg 6.38 g
1/7 (水)	御飯 お魚厚揚げの煮物 スパゲティーサラダ 昆布佃煮 味噌汁(大根・小松菜) 白ぶどうジュース	御飯 ブレンコロッケ (濃厚ソース) 玉ねぎとツナのオムレツ 大豆煮 キャベツとパプリカの リンゴドレサラダ	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白菜となめこのお浸し	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1516 kcal 54.0 g 45.0 g 754 mg 6.48 g
1/8 (木)	御飯 チキンナゲット (ケチャップソース) ブロッコリーと平天の 塩ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいもサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 豚肉の野菜炒め 奴豆腐 大根と大根葉の 和風ドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1416 kcal 63.0 g 38.8 g 806 mg 5.86 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年1月9日 (金)～令和 8年1月15日 (木)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
1/9 (金)	御飯 ブレンオムレツ (コンソメソース) 白菜としいたけの ピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 肉団子の甘酢あん ひじきと油揚げの煮物 もやしと竹輪の 香味ドレサラダ 中華スープ (春雨・青ねぎ)	御飯 カレイの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとインゲンの ハジルドレサラダ 	エネルギー 1430 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 39.6 g カルシウム 993 mg 食塩相当量 7.04 g
1/10 (土)	御飯 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜と平天の ピーナツ和え ちりめん山椒 味噌汁(しめじ・人参) コーヒー牛乳	御飯 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツサラダ	御飯 ホキの香草パン粉焼き (トマトソース) ベーコンと枝豆の 塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 52.4 g カルシウム 743 mg 食塩相当量 5.51 g
1/11 (日)	御飯 ハムチーズピカタ チンゲン菜と油揚げの 白ごま和え 味噌汁(えのき・もやし) 飲むヨーグルト	御飯 あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 ミルク寒天の 杏ソースかけ 	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 マカロニサラダ 	エネルギー 1394 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 33.9 g カルシウム 1161 mg 食塩相当量 5.24 g
1/12 (月)	クリームパン カニカマ入りだし巻き卵 クラムチャウダー 手作りバナナゼリー 赤ぶどうジュース 	ポークカレー らっきょう漬け キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ 	御飯 さわらの幽庵焼き れんこんと竹輪の金平 南瓜サラダ	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 49.3 g カルシウム 892 mg 食塩相当量 5.26 g
1/13 (火)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ インゲンの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 黄桃缶のピーチジュレ 豚汁	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしのごまドレサラダ	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 45.4 g カルシウム 854 mg 食塩相当量 6.10 g
1/14 (水)	御飯 メヌケの焼き浸し キャベツと油揚げの 麦味噌和え 味噌汁 (うまい菜・しめじ) 白ぶどうジュース	御飯 合鴨スモーク じゃが芋のそぼろ煮 白菜のレモン風味 	御飯 豚肉のオイスター炒め かみつみれの煮物 カリフラワーとコンの スローサラダ	エネルギー 1361 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 36.9 g カルシウム 574 mg 食塩相当量 5.72 g
1/15 (木)	御飯 5品目の玉子焼き ブロッコリーの ハジルドレサラダ 味噌汁(大根葉・椎茸) 飲むヨーグルト	赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の 香味ドレサラダ 	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩だれ) うまい菜と絹揚げの 炒め煮 さくら漬け ヨーグルトの はちみつソースかけ 	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 46.0 g カルシウム 902 mg 食塩相当量 6.00 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年1月16日 (金)～令和 8年1月23日 (金)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
1/16 (金)	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃが芋・人参) 飲むヨーグルト	お好み焼き 昆布大豆煮 キャベツと竹輪の 和風ドレサラダ 	御飯 焼ぶりの南蛮漬け 大根と豚肉の 塩だしとろみ炒め 白菜となめこの 白ごま和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1416 kcal 60.2 g 52.3 g 689 mg 7.19 g
1/17 (土)	御飯 スクランブルエッグ (ケチャップソース) 納豆 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜とかまぼこの わさび和え	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 寒天の洋梨缶添え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1375 kcal 63.6 g 38.3 g 429 mg 5.29 g
1/18 (日)	御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草とえのきの 和え物 味噌汁(白菜・かまぼこ) 飲むヨーグルト	御飯 ホキグリル (オニオンソース) 南瓜の含め煮 ブロッコリーとコーンの バンバンドレサラダ	御飯 肉じゃが キャベツとあさりの 炒め物 奴豆腐 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1364 kcal 62.6 g 30.6 g 915 mg 5.93 g
1/19 (月)	食パン 大豆ミートハンバーグ キャベツと豚肉のスープ りんごジュース 	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜と竹輪の 麦味噌和え	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1365 kcal 52.2 g 49.8 g 663 mg 5.27 g
1/20 (火)	御飯 玉子焼き 大根のごまドレサラダ 味噌汁 (あさり・油揚げ) 飲むヨーグルト	鮭フレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 	御飯 回鍋肉 三色稲荷の煮物 フルーツ(マンゴー缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1459 kcal 59.8 g 44.9 g 847 mg 5.71 g
1/21 (水)	御飯 チキンナゲット (トマトソース) インゲンとパプリカの おからサラダ 味噌汁(大根葉・ねぎ) 赤ぶどうジュース	御飯 味噌おでん 白菜と豚肉の 塩だしとろみ炒め きさみ高菜 	御飯 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草の たらこマヨサラダ 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1499 kcal 58.5 g 44.0 g 626 mg 8.43 g
1/22 (木)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの 麩ナムル和え 味噌汁(小松菜・椎茸) 飲むヨーグルト	大豆のチキンカレー 福神漬け ブロッコリーと平天の 白ごま和え フルーツ(みかん缶)	御飯 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの 炒め物 カフラワーとコーンの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1430 kcal 65.0 g 38.0 g 1447 mg 6.21 g
1/23 (金)	御飯 チキンピカタ インゲンの豆乳和え 味噌汁(じゃが芋・白菜) 飲むヨーグルト	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースの そばろ煮 チンゲン菜の バンバンドレサラダ	御飯 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子豆腐 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1444 kcal 62.2 g 39.6 g 1005 mg 9.95 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

# みどりの苑 予定献立表

令和 8年1月24日 (土)～令和 8年1月31日 (土)

みどりの苑

常食



日付	朝食	昼食	夕食	成分値
1/24 (土)	御飯 高野豆腐と鶏肉の サイコロ煮 スパゲティーサラダ 金時煮豆 味噌汁(ホウレン草・あさり) コーヒー牛乳	御飯 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも キャベツのマリネ	御飯 さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろのかつお梅和え 	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 47.3 g カルシウム 709 mg 食塩相当量 6.84 g
1/25 (日)	御飯 千草焼き カワラワの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼き れんこんと竹輪の煮物 奴豆腐(味噌ダレ) すまし汁 (玉ねぎ・キャベツ)	御飯 白身魚の唐揚げ (タルタルソース) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 45.3 g カルシウム 592 mg 食塩相当量 5.34 g
1/26 (月)	あんぱん プレーンオムレツ (きのこソース) パプリカと人参の ポターージュ 白ぶどうジュース	御飯 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーの スローサラダ	御飯 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢 	エネルギー 1426 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 44.0 g カルシウム 515 mg 食塩相当量 6.49 g
1/27 (火)	御飯 白身魚のつみれ しろなのおから和え 味噌汁(白菜・大根葉) 飲むヨーグルト	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 南瓜とみかんのサラダ	御飯 さばの西京焼き 大豆とこんにやくの煮物 いんげんと竹輪の和え物 	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 41.4 g カルシウム 656 mg 食塩相当量 6.09 g
1/28 (水)	御飯 かに玉 白菜と油揚げの ピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋) 赤ぶどうジュース	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 	御飯 ぶり大根 小松菜とベーコンの 炒め物 手作りごま豆腐	エネルギー 1413 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 55.8 g カルシウム 532 mg 食塩相当量 6.97 g
1/29 (木)	御飯 白身魚揚げの煮物 納豆 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 チーズメンチカツ ひじきと油揚げの煮物 パイン缶の オレンジジュレ コンソメスープ (セロリ・ウィンナー)	御飯 ホッケの塩麴焼き ふるふき大根の なめ茸かけ キャベツと平天の 大葉ドレサラダ	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 37.0 g カルシウム 623 mg 食塩相当量 7.07 g
1/30 (金)	御飯 玉子焼き 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白菜) 飲むヨーグルト	御飯 あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉の サイコロ煮 マカロニサラダ	御飯 クリームシチュー しろなとツナのソテー フルーツ(マンゴー缶) 	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 39.7 g カルシウム 971 mg 食塩相当量 5.42 g
1/31 (土)	御飯 ミートオムレツ 大根と平天の 和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・あさり) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもサラダ	御飯 豚肉の塩だれ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げの ピリ辛和え	エネルギー 1407 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 36.8 g カルシウム 626 mg 食塩相当量 5.24 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。