

令和 8 年 1 月 献 立 表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	木								
2	金								
3	土								
4	日						チキンカレー	ビーフンサラダ	コンク
5	月	さばの塩焼き	オムレツ	煮込みハンバーグ	ほうれん草とコーンの和え物	味噌汁	照焼チキン	ブロッコリーサラダ	味噌汁
6	火	もやしの挽肉炒め	シーザーサラダ	とり天	糸こんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁	タンツリーチキン	スパゲッティサラダ	味噌汁
7	水	温泉卵	野菜炒め	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	豚肉とニラの炒め物	揚げ茄子	味噌汁
8	木	竹輪の炒め煮	フルーツヨーグルト	ちゃんぽん	揚げ餃子	きんぴらごぼう	豆腐ステーキ	白身魚の苗田揚げ	大根の洋風うま煮
9	金	丸天金平	10種サラダ	ポークチャップ	大根サラダ	味噌汁	回鍋肉	さばの塩焼き	豚汁
10	土	朝食バイキング		チキンカツ	厚揚げの生姜煮	味噌汁	915 kcal	26.6 g	1025kcal
11	日	朝食バイキング		鶏のチリソース	拌三絲	スープ	961 kcal	31.6 g	919kcal
12	月	朝食バイキング		つくね丼	マカロニサラダ	味噌汁	すき煮	絹さやの卵とじ	味噌汁
13	火	きのこソテー	いんげんの胡麻和え	すき焼きクロック	ピーナッツ和え	味噌汁	ミックスグリル	白菜の煮浸し	味噌汁
14	水	切干大根煮	ハムサラダ	鶏のごま天ぷら	炒り豆腐	味噌汁	844 kcal	31.7 g	
15	木	白菜の中華ソテー	ポパイソテー	吉野家の牛丼フェア			852 kcal	30.5 g	
16	金	ひじき煮	ポテトサラダ	ひき肉のカレー	盛合せサラダ	コンク	豚のマスタードマヨ焼き	高野豆腐の煮物	味噌汁
17	土	朝食バイキング		チキン南蛮	糸こんにゃくのナポリタン風	味噌汁	813 kcal	28.0 g	
18	日	朝食バイキング		中津から揚げ	春雨サラダ	味噌汁	鶏の唐揚げ	小松菜と竹輪の和え物	味噌汁
19	月	もやしと茸のソテー	フルーツヨーグルト	豚の生姜焼き	ほうれん草サラダ	味噌汁	豚骨ラーメン	肉じゃが	みかん缶
20	火	ひじき炒め	小松菜の卵とじ	ねぎ塩豚炒め	ごぼうと竹輪の炒め煮	味噌汁	高菜ラーメン	さつま芋サラダ	味噌汁
21	水	金平こんにゃく	シーザーサラダ	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	揚げ豚の葱ソース	鶏のたれ炒め	味噌汁
22	木	温泉卵	大根とわかめのサラダ	スパゲッティミートソース	ミニチキンカツ	スープ	鶏のおろし煮	にら玉	味噌汁
23	金	さばの味噌煮	マセドアンサラダ	イカメンチカツ	れんこんきんぴら	味噌汁	豚と野菜の旨酢炒め	キャベツメンチカツ	味噌汁
24	土	朝食バイキング		グリルチキン	もやしのごま和え	味噌汁	680 kcal	19.9 g	880kcal
25	日	朝食バイキング		麻婆丼	白菜の中華煮	味噌汁	豚の一味風味	ごぼうサラダ	味噌汁
26	月	竹輪のごま煮	チーズサラダ	かしわうどん	春巻き	ゼリー	790 kcal	24.4 g	
27	火	五目金平	レタスサラダ	名古屋風から揚げ	はんぺんチーズのせ焼き	味噌汁	鶏の味噌焼き	そぼろ炒め	すまし汁
28	水	肉団子と白菜の煮込み	ひじきのサラダ	カレーライス	盛合せサラダ	コンク	890 kcal	36.6 g	
29	木	高野豆腐の玉子とじ	大根サラダ	ポークソテー	竹輪の磯辺揚げ	味噌汁	かつとじ煮	切昆布の煮物	味噌汁
30	金	炒り豆腐	コールスローサラダ	照焼ハンバーグ	おくらとしめじの和え物	味噌汁	943 kcal	34.5 g	
31	土	朝食バイキング		鶏肉と白菜のクリーム煮	揚げ出し豆腐	味噌汁	チキンピカタ	四川風炒め	味噌汁

*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）

*主菜の上段がA食、下段がB食です。