



すこやか I 常食 献立だより 2026年1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの和風ドレサダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン かも団子 しろなとウインナーのスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんのバジルドレサダ 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵/千枚漬 キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	パン ほうれん草オムレツ もやしの大葉ドレサダ ミルクコーヒー
	エネ 370 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.72 g	エネ 352 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 18.4 g 食塩 2.45 g	エネ 381 kcal 蛋白 10 g 脂質 10.5 g 食塩 1.59 g	エネ 360 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 3 g 食塩 1.72 g	エネ 353 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.74 g	エネ 365 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 7.8 g 食塩 1.37 g	エネ 352 kcal 蛋白 11 g 脂質 10.3 g 食塩 1.1 g
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け 大根の炒め物 白菜とニラの塩ごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 みかん缶	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て	初春の散らし寿司 お煮しめ カラフラワーとアスパラのごまドレサダ 雑煮 すまし仕立て	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白菜の浅漬け	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁(あさり・里芋)
	エネ 521 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.16 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.86 g	エネ 568 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.09 g	エネ 659 kcal 蛋白 34.8 g 脂質 10.5 g 食塩 4.59 g	エネ 518 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 12.5 g 食塩 3.6 g	エネ 475 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 14.2 g 食塩 2.49 g	エネ 583 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 22.1 g 食塩 2.57 g
お	黒糖まんじゅう(こしあん)	三色ゼリー	カフェマドレーヌ	福まんじゅう(白あん)	梅ようかん	きなこソフトマフィン	黒糖まんじゅう(白あん)
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.6 g 脂質 1.1 g 食塩 0.03 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネ 124 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 57 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.18 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん 干草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのパンパントレサダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	キーマカレー キャベツと平天の香味ドレサダ いちごミルクプリン	ごはん 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和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁(さつまいも・えのき)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(わかめ・人参) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 金時豆煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) 高菜炒め
	エネ 542 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩 3.12 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.09 g	エネ 500 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17.4 g 食塩 3.28 g	エネ 502 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.24 g	エネ 598 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 21.7 g 食塩 2.73 g	エネ 581 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 21.2 g 食塩 2.41 g	エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 8.1 g 食塩 1.7 g
計	エネ 1560 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 38.9 g 食塩 7.09 g	エネ 1420 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 53.1 g 食塩 6.43 g	エネ 1591 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 54.7 g 食塩 7.16 g	エネ 1645 kcal 蛋白 78.1 g 脂質 31.8 g 食塩 8.61 g	エネ 1526 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 40.8 g 食塩 8.25 g	エネ 1519 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.38 g	エネ 1516 kcal 蛋白 58.6 g 脂質 40.8 g 食塩 5.46 g



すこやか I 常食 献立だより 2026年1月



曜日 日付	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝	ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	パン でんぶ入りだし巻き卵 カリフラワーとウインナーのポトフ	春の摘み草粥 お魚厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 昆布佃煮	パン チキンナゲット(ケチャップ) ブロッコリーと平天の塩ごま和え 牛乳またはヨーグルト	ごはん プレーンオムレツ(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・白ねぎ)	パン うまい菜とウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ	パン ハムチーズピカタ チンゲン菜のスープ
	エネ 351 kcal 蛋白 10 g 脂質 4.8 g 食塩 1.31 g	エネ 303 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.3 g 食塩 1.95 g	エネ 303 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.06 g	エネ 380 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 12.3 g 食塩 1.67 g	エネ 330 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 3.1 g 食塩 1.99 g	エネ 304 kcal 蛋白 10 g 脂質 11.8 g 食塩 1.9 g	エネ 312 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.97 g
昼	稲荷寿司 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	ごはん 八宝菜 えびシューマイ チンゲン菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(里芋・大根)	ごはん プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつまいものサラダ すまし汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(春雨)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ
	エネ 579 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 14.1 g 食塩 4.34 g	エネ 525 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.8 g 食塩 2.83 g	エネ 607 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.69 g	エネ 502 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g	エネ 605 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.68 g	エネ 633 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 27.2 g 食塩 2.09 g	エネ 508 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.1 g
お	苺のロールケーキ	マドレーヌ	もちりたいたい焼き(あん)	ほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	抹茶シフォンカップケーキ	柿ミックスゼリー	ぜんざい
	エネ 55 kcal 蛋白 1 g 脂質 2.9 g 食塩 0.04 g	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 94 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.11 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 128 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g
タ	ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 銀ひらすのグリル(オニオンソース) キャベツの炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしの炒め物 白菜となめこのお浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん 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 味噌汁(白菜・ごぼう)	ごはん 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 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
	エネ 484 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 14.1 g 食塩 1.75 g	エネ 540 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.13 g	エネ 479 kcal 蛋白 26 g 脂質 12.4 g 食塩 2.24 g	エネ 493 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.96 g	エネ 473 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 12.8 g 食塩 2.16 g	エネ 472 kcal 蛋白 22 g 脂質 14.3 g 食塩 1.97 g	エネ 514 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.15 g
計	エネ 1469 kcal 蛋白 47.1 g 脂質 35.9 g 食塩 7.44 g	エネ 1513 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 58.4 g 食塩 7.13 g	エネ 1518 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 47.8 g 食塩 7.11 g	エネ 1469 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 44.9 g 食塩 5.54 g	エネ 1482 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 42.5 g 食塩 6.91 g	エネ 1465 kcal 蛋白 57 g 脂質 53.4 g 食塩 5.97 g	エネ 1462 kcal 蛋白 66.7 g 脂質 38.2 g 食塩 6.29 g



すこやか I 常食 献立だより 2026年1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 大根とパプリカの大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	パン 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麴ナムル和え ココア	ごはん 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)	パン 5品目具材の玉子焼き アスパラのスープ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) 切干大根と豆のマヨサラダ ほうじ茶飲料	パン 鶏つみれの煮物 ほうれん草とウインナーの豆乳スープ
	エネ 369 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 8.2 g 食塩 1.59 g	エネ 389 kcal 蛋白 10 g 脂質 14.9 g 食塩 1.28 g	エネ 340 kcal 蛋白 18 g 脂質 4.4 g 食塩 1.27 g	エネ 298 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 11.9 g 食塩 1.97 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.71 g	エネ 398 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 18.4 g 食塩 1.87 g	エネ 325 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 14 g 食塩 2.06 g
昼	ごはん さわらの柚庵焼き れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁(ちくわ・わかめ)	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 赤だし(あさり・白菜)	お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん 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 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん ホキのグリル(オニオンソース) かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのパンパドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネ 476 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2 g	エネ 572 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 20.3 g 食塩 2.05 g	エネ 494 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14 g 食塩 2.82 g	エネ 455 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 9.8 g 食塩 3.01 g	エネ 460 kcal 蛋白 19 g 脂質 22.1 g 食塩 3.46 g	エネ 469 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2.24 g	エネ 455 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 8.5 g 食塩 1.86 g
お	ミニあんぱん	豆乳かすてら	ケーキ	黒糖まんじゅう(こしあん)	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	みるくまんじゅう(抹茶)	ココアシフォンカップケーキ
	エネ 133 kcal 蛋白 3.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.1 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g
タ	ポークカレー キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ	ごはん ホッケのたれ焼き 白菜のとろみ炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 焼きぶりの南蛮漬 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 味噌汁(豆腐・花麴) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)
	エネ 571 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.46 g	エネ 466 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g	エネ 567 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 19 g 食塩 2.65 g	エネ 587 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 23.7 g 食塩 1.51 g	エネ 577 kcal 蛋白 28 g 脂質 21.8 g 食塩 2.4 g	エネ 499 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 1.97 g	エネ 568 kcal 蛋白 24 g 脂質 16.9 g 食塩 2.89 g
計	エネ 1549 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 42.4 g 食塩 6.15 g	エネ 1542 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 52.7 g 食塩 5.54 g	エネ 1518 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 42.6 g 食塩 6.8 g	エネ 1467 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 45.7 g 食塩 6.58 g	エネ 1463 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 54.2 g 食塩 7.58 g	エネ 1499 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 46.9 g 食塩 6.13 g	エネ 1424 kcal 蛋白 62 g 脂質 43.8 g 食塩 6.89 g



すこやか I 常食 献立だより 2026年1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	パン 洋風だし巻き卵 大根のごまドレサラダ 牛乳またはヨーグルト	ごはん チキンナゲット(トマトソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	パン 照り焼き風肉団子 小松菜と豚肉のポトフ	ごはん チキンピカタ いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	パン ジャーマンかぼちゃ(ウイナー) セロリのスープ バナナ風味ゼリー	パン 千草焼き カリフラワーの香味ドレサラダ ココア
	エネ 388 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.2 g 食塩 1.48 g	エネ 430 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.23 g	エネ 378 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 7.4 g 食塩 1.55 g	エネ 325 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 15.4 g 食塩 1.61 g	エネ 351 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.3 g 食塩 1.65 g	エネ 366 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 14.8 g 食塩 1.99 g	エネ 343 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 12.9 g 食塩 1.3 g
昼	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレーク丼 ひじきの炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜	大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え みかん缶	ごはん シロガネタラのソテー(和風バターソース) 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲン菜のバンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)
	エネ 508 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.33 g	エネ 454 kcal 蛋白 20 g 脂質 10 g 食塩 2.82 g	エネ 604 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 17.1 g 食塩 4.43 g	エネ 509 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 12.4 g 食塩 2.1 g	エネ 468 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 12.4 g 食塩 1.73 g	エネ 561 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 17.8 g 食塩 3.02 g	エネ 472 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.98 g
お	ババロア(ミルク金時風味)	ドームケーキ(チョコ)	スイートポテト	ミニ羊かんロール	デザートムース	栗あんまんじゅう(粒入り)	あんシュー(よもぎあん)
	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 51 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 1.3 g 食塩 0.21 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g
タ	ごはん いわしの山椒煮 もやしの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 三色稻荷の煮物 味噌汁(さつまいも・人参) 胡瓜の浅漬け	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのパズルトレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 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 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルタルソース) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 味噌汁(里芋・白菜)
	エネ 516 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.62 g	エネ 527 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.05 g	エネ 531 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g	エネ 526 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 17 g 食塩 2.26 g	エネ 580 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 18 g 食塩 2.72 g	エネ 515 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.4 g	エネ 567 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 24.6 g 食塩 1.53 g
計	エネ 1502 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 46.2 g 食塩 6.49 g	エネ 1515 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 49.2 g 食塩 6.15 g	エネ 1583 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 45.7 g 食塩 8.64 g	エネ 1448 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 46.9 g 食塩 6.02 g	エネ 1450 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 37 g 食塩 6.31 g	エネ 1562 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 50 g 食塩 7.46 g	エネ 1481 kcal 蛋白 58 g 脂質 53.8 g 食塩 4.9 g



すこやか I 常食 献立だより 2026年1月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	パン 白身魚のつまれ(柚子) しろなのおから和え りんごジュース	ごはん かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(あさり・里芋)	パン カリフラワーと豆のマヨサラダ じゃがいものカレースープ	ごはん だし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	パン ミートオムレツ 小松菜とベーコンのポトフ	
	エネ 364 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 4.4 g 食塩 2.11 g	エネ 344 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.73 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.8 g 食塩 1.54 g	エネ 325 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 13 g 食塩 1.91 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.4 g	エネ 309 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.91 g	
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ウイナー・セリ) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
	エネ 498 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 14.9 g 食塩 2.25 g	エネ 499 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 10.6 g 食塩 2.33 g	エネ 482 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 23.9 g 食塩 4.16 g	エネ 582 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.75 g	エネ 532 kcal 蛋白 27.8 g 脂質 14.9 g 食塩 2.19 g	エネ 465 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 8.7 g 食塩 2.01 g	
お	水ようかん	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	みるくまんじゅう(白あん)	キャラメルマドレーヌ	酒まんじゅう	
	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	
タ	ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとちくわの和え物 かきたま汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 味噌付きごま豆腐 赤だし(おくら・おつゆ麩)	ごはん ホッケの塩麴焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉トサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(もやし・しいたけ)	
	エネ 526 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.71 g	エネ 573 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 23.1 g 食塩 2.41 g	エネ 577 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 25.3 g 食塩 2.28 g	エネ 452 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.42 g	エネ 517 kcal 蛋白 21 g 脂質 13.5 g 食塩 1.69 g	エネ 603 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 22.1 g 食塩 2.37 g	
計	エネ 1463 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 38.1 g 食塩 7.11 g	エネ 1503 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 50.2 g 食塩 6.59 g	エネ 1545 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 58.9 g 食塩 8.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 43.9 g 食塩 7.13 g	エネ 1566 kcal 蛋白 63 g 脂質 46.8 g 食塩 5.41 g	エネ 1499 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 45.8 g 食塩 6.35 g	
日付							



❀
1月
❀
すこやか I 常食 献立だより 2026年1月
❀
❀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	1月7日(水)朝食 春の摘み草粥 七日正月	1月11日(日)おやつ 手作りぜんざい 鏡開き	1月15日(木)昼食 小正月	1月21日(水)昼食 味噌おでん [愛知県郷土料理]	1月26日(月)夕食 豆乳鍋		
昼							
お	七日正月は1月7日に行われる行事で、正月の締めくくりとされています。この日に食べるお粥は、正月料理で疲れた胃を休め、一年の無病息災を願う意味があります。新しい年の健康を祈る日本の伝統的な風習です。春の摘み草粥は4種類の具材が入っています。	鏡開きでぜんざいを食べるのは、お正月にお供えた鏡餅を下げ、上仏に感謝し無病息災を祈るためです。餅を入れたぜんざいを食べることで、1年の健康と幸せを願います。ぜんざいのお餅は食べやすいわらか餅を使っています。	小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします。農作の区切りや、一年の平穏を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの組膳です。ぜひお楽しみに。	愛知県の味噌おでんは赤みそをベースとした濃厚な味噌だれで煮込むのが特徴のおでんです。真っ黒な見た目ながら深いコクと甘辛い味わいが魅力です。ご飯やお酒にもよく合うため名古屋を中心に家庭や居酒屋などでも親しまれ地域の郷土料理として愛されています。	豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。		
夕							
計							

