

					1月1日 木曜日	1月2日 金曜日	1月3日 土曜日
朝食	   <h1>白金の森 献立表 令和8年1月</h1>     <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>				ゆかり御飯 祝い肴 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 ポタージュ
昼食	<p>《元旦・お正月》</p> <p>赤飯 おせち盛り合わせ ねぎとろ 雑煮風汁</p>				《ぶりの照り焼御膳・お正月》	かにの炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 付)オクラ・生麸 なすのおろしポン酢 和菓子(羊羹) さつま汁	《市松模様の松風御膳・お正月》
夕食	<p>御飯 豚の角煮 &amp;青梗菜の煮浸し 大根なます お味噌汁</p>				御飯 豚肉と卵の炒め物 プロッコリーのごま和え お味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 豚汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 豚汁
成分	<p>エネルギー 1462 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.5 g 塩分 7.2 g</p>				エネルギー 1544 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 50.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 37.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 42.7 g 塩分 7.4 g
	1月4日 日曜日	1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	1月10日 土曜日
朝食	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 たし巻きたまご &プロッコリーの炒め物 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー お味噌汁 プレーンヨーグルト	七草粥 とりつくね &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 あじのみりん焼き &白菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 オムレツ &野菜炒め コーンスープ ジョア
昼食	ゆかり御飯 厚揚の海鮮五目炒め 鶏もつ煮 デザート(ムース) 芋煮汁	御飯 豚肉の葱塩炒め 油麩とじやが芋の煮物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	《おでかけランチ(屋台)》 ソースやきそば 点心(焼売) フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚の煮付け 付)ごぼう、絹さや 茄子と豚肉のしげ焼き デザート(ゼリー) 5品目の清汁	ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし かに入りコロッケ デザート(ムース) 塩ちゃんこスープ	チャーハン 豚肉と野菜の甘酢炒め ヨーグルト ワンタンスープ	バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(キウイ) かぼちゃのスープ
夕食	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんの白ごま和え デザート(ゼリー)	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 お味噌汁	御飯 親子煮 青梗菜の和え物 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとプロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 オクラの和え物 豚汁
成分	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 39.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 51.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 46.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 42.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 42.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 46.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 42.7 g 塩分 7.4 g
	1月11日 日曜日	1月12日 月曜日	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日	1月17日 土曜日
朝食	御飯 メバルの煮付け &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &プロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	ホタテとたまごのお粥 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー ポタージュ ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	御飯 エビフライ&メンチカツ 付)キャベツ 豆サラダ デザート(プリン) クリームスープ	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー さつま芋のゴロゴロサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	御飯 かれいの南蛮漬け がんもの煮物 フルーツ(パイン) 塩豚汁	御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)スナップエンドウ グリーンサラダ～人参ソース ヨーグルト クラムチャウダー	御飯 肉豆腐 ほうれん草のくるみ和え フルーツ(マンゴー) お吸い物(塩ちゃんこ)	《オムライスランチ》 オムライス 根菜サラダ デザート(ムース) クリームスープ	御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ レバニラ炒め フルーツ(オレンジ) つみれ汁
夕食	御飯 炭火焼きチキン～番味ソース &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ お味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおかか 納豆 お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか お味噌汁	御飯 鶏のさつぱり煮 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し 豚汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 お味噌汁
成分	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 47.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 36.9 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 45.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 46.3 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 47.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 41.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 47.2 g 塩分 6.4 g
	1月18日 日曜日	1月19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日	1月24日 土曜日
朝食	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	 <p>お楽しみに♪</p> <p>お弁当週間です！！</p>					
昼食	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛丼 ポテトサラダ フルーツ(バナナ) けんちん汁						
夕食	御飯 メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁						
成分	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 45.0 g 塩分 6.6 g						
	1月25日 日曜日	1月26日 月曜日	1月27日 火曜日	1月28日 水曜日	1月29日 木曜日	1月30日 金曜日	1月31日 土曜日
朝食	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) ごま油香るワカメスープ	◇たまごうどん定食 たまごうどん 具) ちくわの磯部揚げ なすとしらすのポン酢和え デザート(ムース)	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(オレンジ) 春雨スープ	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	御飯 サーモンのタルタル焼き 付)キャベツソテー ビーンズサラダ デザート(ゼリー) さつま汁	菜飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 フルーツ(キウイ) ワンタンスープ	《旅するランチ(宮崎)》 御飯 チキン南蛮 付)スナップエンドウ マカロニサラダ デザート(ゼリー) パンプキンスープ
夕食	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう タマゴサラダ お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとプロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &いんげんの炒め物 カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます お味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し プロッコリーのごま和え お味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁
成分	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 47.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 50.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 47.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 41.3 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 43.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 51.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 40.6 g 塩分 6.0 g