

# 2026 こんだて ひょう 1月

|   | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 月                                                                         | 火                                                                        | 水                                                                                     | 木                                                                     | 金                                                                                  | 土                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                          |                                                                                       | 1日                                                                    | 2日                                                                                 | 3日                                                                  |
| 朝 | ※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。<br>※常食の献立内容を掲載させていただきます。ご了承ください。<br>※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                          |                                                                                       | <b>お正月</b><br>御飯<br>おせち盛合せ(伊達巻、いわし梅煮、黒豆、赤ちろろぎ)<br>関東雑煮風汁<br>牛乳        | <b>お正月</b><br>食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>プロテクトの炒め物<br>マチゴザラ<br>コッパース(揚げナス、オクラ)<br>ジョブ | <b>お正月</b><br>御飯<br>ガンと野菜の煮物<br>ナッツのしらす和え<br>味噌汁(玉ねぎ、ひらたけ)<br>牛乳    |
| 昼 |  <div> <b>【通常提供】</b><br/>           ごはん、鶏とカリフラワーの中華炒め         </div> <div> <b>【特別選択】</b><br/>           …もっちりとした皮と、旨みたっぷりの具材が楽しめます♪<br/>           +追加料金120円         </div> <div>           1月120(火)<br/>           昼食は<br/>           ショートステイの<br/>           特別選択食です♪         </div> |                                                                           |                                                                          |                                                                                       | <b>お正月</b><br>赤飯<br>魚の塩焼(ブリ)<br>煮しめ<br>おせち盛合せ(昆布巻き、きんとん、寒日露煮)<br>市松かん | <b>お正月</b><br>散らし寿司<br>炊き合わせ<br>おせち盛合せ(厚焼卵、かまぼこ、なます)<br>練りさり                       | <b>お正月</b><br>中華おこわ<br>炊茶盛合わせ(錦糸シウマイ、かにシウマイ、エビ餃子)<br>キバツのハム<br>杏仁ルツ |
| タ |                                                                                                                      |                                                                           |                                                                          |                                                                                       | 御飯<br>松風焼<br>南瓜の煮物<br>白菜のお浸し<br>すまし汁(花魁、とろろ昆布)                        | 御飯<br>肉じゃが(豚肉)<br>わし草とアリの炒め物<br>春雨サラダ<br>味噌汁(油揚げ、えのき)                              | 御飯<br>鯖のミソ焼<br>鯖れんこん煮<br>白菜のおかか和え<br>すまし汁(とろろ昆布、白ネギ)                |
|   | 4日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5日                                                                        | 6日                                                                       | 7日                                                                                    | 8日                                                                    | 9日                                                                                 | 10日                                                                 |
| 朝 | 御飯<br>生揚げと野菜の炒め物<br>カリフラワーの香味しりしめ<br>味噌汁(わかめ、えのき)<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 御飯<br>ビンマイとサツマ揚げの煮物<br>豆たっぷりハムサラダ<br>すまし汁(さつま芋、白ネギ)<br>ヲ汁                 | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>白菜とアリの胡麻ドレッシング<br>コッパース(オクラ、菜だいこん)<br>牛乳         | 御飯<br>牛肉とインゲンとうま煮<br>わしのドレッシングと和え<br>すまし汁(玉ねぎ、絹さや)<br>牛乳                              | 御飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>わし草の和風ドレッシング<br>味噌汁(かぼちゃ、インゲン)<br>牛乳               | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>ナス入りスクランブル<br>プロテクトの炒め物<br>コッパース(かぶ、畑菜)<br>ジョブ             | 御飯<br>青梗菜と油揚げの煮浸し<br>揚げ茄子のお浸し<br>すまし汁(玉ねぎ、キャベツ)<br>牛乳               |
| 昼 | 御飯<br>マチゴザラ<br>じゃが芋とアリの炒め物<br>人参と煮鶏のサラダ<br>ヨーグルト・フルーツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 御飯<br>煮魚のオレオソースかけ<br>もやしとピーマンのソテー<br>プロテクトとピーマンのサラダ<br>ルー・白桃缶             | 御飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>じゃが芋金平<br>カブの梅和え<br>ルー・バナナ缶                             | <b>春の七草</b><br>七草粥(行事食)<br>鶏肉の金山寺味噌焼<br>南瓜の含め煮<br>わし草のなめ草和え<br>ルー・バナナ缶                | 御飯<br>アフリ<br>カリフラワーの味噌炒め<br>煮しめとアリのサラダ<br>ルー・バナナ缶                     | 御飯<br>牛肉と里芋の煮物<br>小松菜と竹輪の炒め物<br>水菜のハム<br>ルー・バナナ缶                                   | 御飯<br>魚の中華風照焼(カレイ)<br>中華風煮<br>インゲンの胡麻ドレッシング<br>ルー・黄桃缶               |
| タ | 御飯<br>魚のポトフ(タ)<br>茄子のチーズ焼<br>わし草とハムのサラダ<br>トマトスープ(ごぼう、枝豆)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 御飯<br>鶏の治部煮<br>青梗菜とカブの炒め物<br>大根の酢の物<br>味噌汁(絹ごし豆腐、油揚げ)                     | 御飯<br>五目卵焼<br>小松菜のソテー煮<br>カリフラワーとアリのサラダ<br>すまし汁(花魁、水菜)                   | 御飯<br>ますの胡麻だれ煮<br>インゲンのおかか煮<br>もやし酢の物<br>味噌汁(さといも、畑菜)                                 | 御飯<br>卵とエビのオムライス炒め<br>シュマイ<br>カブとアリの辛子炒め<br>中華スープ(菜だいこん、コーン)          | 御飯<br>鮭の明太マヨネーズ焼<br>南瓜とピーマンのソテー<br>大豆とひじきの和え物<br>ヨーグルト・バナナ                         | 御飯<br>すき焼き風煮<br>金時煮<br>わしの和え物<br>味噌汁(人参、しろ菜)                        |
|   | 11日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12日                                                                       | 13日                                                                      | 14日                                                                                   | 15日                                                                   | 16日                                                                                | 17日                                                                 |
| 朝 | 御飯<br>里芋と薩摩揚げの煮物<br>もやし和風サラダ<br>味噌汁(じゃがいも、畑菜)<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 御飯<br>ふきとつみれの煮物<br>ゆかり和え(白菜)<br>味噌汁(菜の花、白ねぎ)<br>ヲ汁                        | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>豆と挽肉のトマト炒め<br>大根のサラダ<br>コッパース(かぼちゃ、畑菜)<br>牛乳     | 御飯<br>牛肉と大根の炒り煮<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁(春菊、玉ねぎ)<br>牛乳                                       | 御飯<br>南瓜と車麩の煮物<br>茄子の香味ドレッシング<br>味噌汁(キャベツ、しいたけ)<br>牛乳                 | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>カリフラワーとインゲンのソテー<br>小松菜のくるみみね<br>コッパース(ひらたけ、インゲン)<br>ジョブ    | 御飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>もやしと干しエビの青汁ドレッシング<br>味噌汁(油揚げ、わかめ)<br>牛乳          |
| 昼 | 御飯<br>生揚げと野菜のそぼろ煮<br>わし草とアリの炒め物<br>カブとアリの和え<br>ルー・バナナ缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>プロテクトの炒め物<br>玉子サラダ<br>ルー・バナナ缶                              | 御飯<br>豆腐とえびの中華うま煮<br>茄子の味噌炒め<br>青梗菜の香味ドレッシング<br>ルー・バナナ缶                  | <b>笑顔ひろがるハレの白煮</b><br>静岡ちらし(エビ、まぐろたたき、うなぎ、錦糸卵、甘酢生薑、絹さや)<br>大根と薩摩揚げの煮物<br>赤だし<br>二層ゼリー | 御飯<br>魚の味噌煮(鮒)<br>じゃが芋の磯辺焼<br>白菜の甘酢漬<br>ルー・バナナ缶                       | 御飯<br>豆腐つくね照焼<br>ひじきとアリの煮物<br>シュマイ<br>ルー・バナナ缶                                      | 御飯<br>豚肉のキャバブ煮<br>南瓜のフリット<br>わし草と蒲蓴のサラダ<br>ルー・白桃缶                   |
| タ | 御飯<br>焼き魚のポトフ(タ)<br>甘辛炒め<br>小松菜とカブのサラダ<br>すまし汁(水菜、花魁)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 御飯<br>白身魚のバジルソース(さわら)<br>カリフラワーとハムのクリーム煮<br>キバツと煮鶏のサラダ<br>コッパース(にんじん、コーン) | 御飯<br>豚肉の柳川風煮<br>じゃが芋の炒め(れんこん)<br>ポトフサラダ<br>すまし汁(お鮎、菜だいこん)               | 御飯<br>ますの柚子胡椒焼<br>里芋と高野豆腐の煮物<br>インゲンのサラダ<br>味噌汁(揚げなす、しろ菜)                             | 御飯<br>鶏肉とピーマンの旨塩炒め<br>ごぼうの田舎煮<br>おくらの辛子炒め<br>すまし汁(ほうれん草、油揚げ)          | 御飯<br>魚のチーズクリームソース(ホッケ)<br>じゃが芋のコンソメ<br>春雨サラダ<br>トマトスープ                            | 御飯<br>カニ玉<br>カブとアリの炒め<br>キバツの中華ドレッシング<br>中華スープ(キクラゲ、オクラ)            |
|   | 18日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19日                                                                       | 20日                                                                      | 21日                                                                                   | 22日                                                                   | 23日                                                                                | 24日                                                                 |
| 朝 | 御飯<br>竹輪の野菜炒め<br>インゲンのピーナツ炒め<br>味噌汁(大根、畑菜)<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 御飯<br>ガンと野菜の煮物<br>人参とアリの味噌サラダ<br>すまし汁(かぶ、白ネギ)<br>ヲ汁                       | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>オムツ<br>豆たっぷりハムサラダ<br>コッパース(ひらたけ、小松菜)<br>牛乳       | 御飯<br>生揚げと野菜のそぼろ煮<br>わしのなめ草和え<br>味噌汁(かぼちゃ、うまい菜)<br>牛乳                                 | 御飯<br>なすとアリのソテー<br>もやし炒め<br>味噌汁(菜の花、しめじ)<br>牛乳                        | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>インゲンのコンソメ<br>ほうれん草のサラダ<br>コッパース(さつま芋、もやし)<br>ジョブ           | 御飯<br>厚焼卵<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(インゲン、揚げなす)<br>牛乳                         |
| 昼 | 御飯<br>魚の野菜煮(あじ)<br>じゃが芋の煮物<br>わし草の香味風味<br>ルー・バナナ缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 御飯<br>牛肉のバジルソース焼<br>高野豆腐と切昆布煮物<br>白菜の胡麻和え<br>ルー・黄桃缶                       | <b>ショートステイ特別選択食</b><br>御飯<br>水餃子<br>茄子の中華煮<br>キバツのハム<br>ヨーグルト・フルーツ       | 御飯<br>E.T.と野菜の卵とじ<br>肉団子と春雨の旨煮<br>わし草の柚子香和え<br>ルー・バナナ缶                                | 御飯<br>筑前煮<br>大根の千切り炒め<br>ひじきとアリの和風サラダ<br>ルー・バナナ缶                      | <b>昇・生魚</b><br>ねぎとろ丼<br>ガンと煮物<br>わし草とアリのサラダ<br>ルー・黄桃缶                              | 御飯<br>肉豆腐<br>じゃが芋とアリの炒め物<br>水菜の和え物<br>ルー・バナナ缶                       |
| タ | 御飯<br>鶏肉の味噌マヨネーズ焼<br>青梗菜の煮浸し<br>うぐいす煮<br>すまし汁(しいたけ、水菜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 御飯<br>魚の山椒煮(めばる)<br>じゃが芋とアリの炒め物<br>サツマサダ<br>味噌汁(オクラ、油揚げ)                  | 御飯<br>豆腐ステーキ・メンチライ<br>プロテクトとアリの炒め物<br>大根とアリの酢の物<br>味噌汁(お鮎、油揚げ)           | 御飯<br>ポテト・リンゴソース<br>じゃが芋のトマト煮<br>ポン・キャベツ<br>コッパース(玉ねぎ、まいたけ)                           | 御飯<br>魚の和風ステーキ(ぶり)<br>高野豆腐の含め煮<br>小松菜のピーナツ炒め<br>すまし汁(とろろ昆布、畑菜)        | 御飯<br>鶏肉の水炊き鍋風<br>青梗菜の炒め物<br>わしのドレッシングと和え<br>味噌汁(庄内麩、油揚げ)                          | 御飯<br>魚の胡麻だれ焼(赤魚)<br>肉団子と大根の煮物<br>プロテクト・コンソメ<br>すまし汁(しいたけ、菜だいこん)    |
|   | 25日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26日                                                                       | 27日                                                                      | 28日                                                                                   | 29日                                                                   | 30日                                                                                | 31日                                                                 |
| 朝 | 御飯<br>青梗菜とアリの炒り煮<br>南瓜のサラダ<br>すまし汁(お鮎、キャベツ)<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 御飯<br>炒り豆腐(ミックス・ジャム)<br>小松菜とまよしのポトフ<br>味噌汁(さつま芋、青ネギ)<br>ヲ汁                | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>スクランブル<br>お豆と野菜のドレッシング<br>コッパース(にんじん、ひらたけ)<br>牛乳 | 御飯<br>カリフラワーとインゲンのソテー<br>わし草の和風ドレッシング<br>味噌汁(そら豆、水菜)<br>牛乳                            | 御飯<br>つみれと野菜の煮物<br>豆たっぷりハムサラダ<br>すまし汁(さといも、畑菜)<br>牛乳                  | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マ&リン<br>プレオム<br>キバツのサラダ<br>コッパース(まいたけ、玉ねぎ)<br>ジョブ                  | 御飯<br>大根のそぼろ味噌煮<br>春菊の香味ドレッシング<br>すまし汁(じゃがいも、しろ菜)<br>牛乳             |
| 昼 | 御飯<br>鯖のミソ焼<br>中華風煮<br>わし草のソテー和え<br>ヨーグルト・フルーツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 御飯<br>白身魚ソテー<br>カリフラワーとハムの炒め物<br>サツマサダ<br>ルー・バナナ缶                         | <b>健康御膳</b><br>五穀御飯<br>鶏肉の梅酒油揚げ<br>海老とアリの塩焼炒め<br>春菊の辛子炒め<br>抹茶アフリ        | 御飯<br>魚のカルシウム(さわら)<br>卵サラダ炒め<br>もやしとアリのサラダ<br>ルー・白桃缶                                  | 御飯<br>生揚げと豚肉の中華旨煮<br>青梗菜の炒め物<br>ビーツのハム<br>ルー・バナナ缶                     | <b>鮭の日</b><br>鮭とわし草のクリーム・ポテト<br>小松菜とアリの炒め物<br>茄子のサラダ<br>ルー・バナナ缶                    | 御飯<br>魚の南蛮漬(鯖)<br>春雨<br>春雨の和え物<br>ルー・バナナ缶                           |
| タ | 御飯<br>豚肉の葱塩焼<br>大豆の煮物<br>白菜の帆立風味サラダ<br>味噌汁(しろ菜、油揚げ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 御飯<br>鶏肉となすの煮物<br>里芋の田舎<br>インゲンのおかか和え<br>すまし汁(えのき、オクラ)                    | 御飯<br>煮魚の外付け(たら)<br>マチゴザラ<br>大根のサラダ<br>ポテト・ジュ                            | 御飯<br>牛肉と車麩のしぐれ煮<br>さんぴられんこん<br>わしの和え物<br>すまし汁(かぶ、小松菜)                                | 御飯<br>魚の粕漬焼(タ)<br>大根とあさりの煮物<br>わし草とアリの酢の物<br>味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)            | 御飯<br>鶏肉の生姜焼<br>さつま芋のソテー煮<br>もやしとアリの味噌<br>すまし汁(白ネギ、花魁)                             | 御飯<br>高野豆腐の玉子とじ<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>ゆかり和え(カ)<br>味噌汁(さといも、オクラ)          |
|   | 1463.95 kcal<br>蛋白質(a): 61.2<br>脂質(a): 45.6<br>食塩相当(a): 6.47                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1487.55 kcal<br>蛋白質(a): 50.25<br>脂質(a): 40.35<br>食塩相当(a): 6.3             | 1506.01 kcal<br>蛋白質(a): 64.42<br>脂質(a): 48.88<br>食塩相当(a): 6.37           | 1527.53 kcal<br>蛋白質(a): 55.04<br>脂質(a): 53.21<br>食塩相当(a): 5.75                        | 1462.55 kcal<br>蛋白質(a): 61.19<br>脂質(a): 42.42<br>食塩相当(a): 6.25        | 1453.98 kcal<br>蛋白質(a): 50.38<br>脂質(a): 38.61<br>食塩相当(a): 6.44                     | 1422.72 kcal<br>蛋白質(a): 56.43<br>脂質(a): 36.93<br>食塩相当(a): 6.36      |