



				1月 1日(木)	1月 2日(金)	1月 3日(土)
昼食	2026 馬		HAPPY NEW YEAR! 富士山と雪景色		寿	迎春
3時	雲・竹・梅	雲・竹・梅	花・葉	花・葉	花・葉	花・葉
合計						
	1月 5日(月)	1月 6日(火)	1月 7日(水)	1月 8日(木)	1月 9日(金)	1月 10日(土)
昼食	米飯 110g とんかつ 菜の花とかにかまの煮浸し フルーチェ 味噌汁	年明けうどん 筑前煮 茄子の和風和え フルーツ いなり寿司	菜飯 ぶりの煮付 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 清汁	キーマカレー いんげんと卵のソテー フレンチサラダ フルーツ	米飯 110g 豚肉のスタミナ炒め カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の炒め物 フルーツ コンソメスープ
	エネルギー: 517 蛋白質: 18.9 脂質: 17.0 水分: 326.7	エネルギー: 468 蛋白質: 16.9 脂質: 9.9 水分: 490.8	エネルギー: 430 蛋白質: 22.9 脂質: 16.4 水分: 318.7	エネルギー: 531 蛋白質: 18.2 脂質: 21.7 水分: 293.5	エネルギー: 491 蛋白質: 20.6 脂質: 19.2 水分: 373.2	エネルギー: 428 蛋白質: 22.3 脂質: 13.0 水分: 362.1
3時	干支まんじゅう・おかき	ねりきり 松	シユーロール	チョコレートムース	抹茶ゼリー	紅茶風味ケーキ
	エネルギー: 161 蛋白質: 2.1 脂質: 4.2 水分: 12.4	エネルギー: 65 蛋白質: 1.3 脂質: 0.1 水分: 8.5	エネルギー: 109 蛋白質: 1.5 脂質: 0.7 水分: 0.0	エネルギー: 103 蛋白質: 2.0 脂質: 4.9 水分: 57.2	エネルギー: 47 蛋白質: 0.0 脂質: 0.0 水分: 60.0	エネルギー: 173 蛋白質: 3.5 脂質: 8.7 水分: 28.7
合計	エネルギー: 678 蛋白質: 21.0 脂質: 21.2 水分: 339.2	エネルギー: 533 蛋白質: 18.3 脂質: 9.9 水分: 499.3	エネルギー: 539 蛋白質: 24.4 脂質: 17.1 水分: 318.7	エネルギー: 634 蛋白質: 20.2 脂質: 26.7 水分: 350.7	エネルギー: 538 蛋白質: 20.7 脂質: 19.2 水分: 433.2	エネルギー: 600 蛋白質: 25.8 脂質: 21.6 水分: 390.8
	1月 12日(月)	1月 13日(火)	1月 14日(水)	1月 15日(木)	1月 16日(金)	1月 17日(土)
昼食	チャーハン 焼餃子 春雨サラダ 中華スープ 成人の日	米飯 110g 鶏肉のトマトソース煮 アスパラの炒め物 スペゲティサラダ コンソメスープ	米飯 110g 豚肉のすき煮 大根とカニのわさび和え フルーツ 味噌汁	米飯 110g たらの照り焼き れんこんの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 揚出し豆腐 オクラの梅和え ジャムヨーグルト 漬物 味噌汁	米飯 110g カニ玉 プロッコリーのオイスター炒め 棒々鶏 中華スープ
	エネルギー: 464 蛋白質: 16.0 脂質: 13.7 水分: 285.6	エネルギー: 504 蛋白質: 25.6 脂質: 18.0 水分: 405.6	エネルギー: 415 蛋白質: 21.9 脂質: 10.4 水分: 413.8	エネルギー: 386 蛋白質: 20.7 脂質: 7.0 水分: 341.9	エネルギー: 469 蛋白質: 16.7 脂質: 14.1 水分: 472.0	エネルギー: 433 蛋白質: 22.4 脂質: 12.4 水分: 365.7
3時	おやつイベント	かぼちゃババロア	ドームケーキ(カスター)	カステラ	小倉蒸パン	ぶどうゼリー
	エネルギー: 0 蛋白質: 0.0 脂質: 0.0 水分: 0.0	エネルギー: 81 蛋白質: 2.4 脂質: 1.4 水分: 55.9	エネルギー: 102 蛋白質: 2.5 脂質: 3.4 水分: 18.5	エネルギー: 116 蛋白質: 2.6 脂質: 1.4 水分: 0.0	エネルギー: 95 蛋白質: 1.8 脂質: 0.8 水分: 20.3	エネルギー: 47 蛋白質: 0.0 脂質: 0.0 水分: 60.0
合計	エネルギー: 464 蛋白質: 16.0 脂質: 13.7 水分: 285.6	エネルギー: 584 蛋白質: 28.1 脂質: 19.3 水分: 461.6	エネルギー: 517 蛋白質: 24.4 脂質: 13.8 水分: 432.3	エネルギー: 502 蛋白質: 23.2 脂質: 8.4 水分: 341.9	エネルギー: 563 蛋白質: 18.5 脂質: 15.0 水分: 492.3	エネルギー: 480 蛋白質: 22.4 脂質: 12.4 水分: 425.7
	1月 19日(月)	1月 20日(火)	1月 21日(水)	1月 22日(木)	1月 23日(金)	1月 24日(土)
昼食	米飯 110g 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ フルーツ 清汁	米飯 110g たらの菜種焼き 肉じゃが フルーツヨーグルト 味噌汁	ビーフカレー 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g チキンソテータルタルソース 茄子のサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 鯖の味噌煮 茄子のサラダ フルーツ 清汁	米飯 110g 豚肉と厚揚げの炒め物 大根のかにあんかけ フルーツ 漬物 かき玉汁
	エネルギー: 487 蛋白質: 24.4 脂質: 16.5 水分: 382.1	エネルギー: 466 蛋白質: 23.6 脂質: 14.9 水分: 391.8	エネルギー: 556 蛋白質: 16.9 脂質: 22.8 水分: 276.8	エネルギー: 540 蛋白質: 23.3 脂質: 24.9 水分: 345.3	エネルギー: 451 蛋白質: 21.3 脂質: 17.7 水分: 316.9	エネルギー: 474 蛋白質: 20.0 脂質: 18.4 水分: 369.4
3時	マンゴーゼリー	シュークリーム	キャラメルプリン	水ようかん	いちごクレープ	抹茶ババロア
	エネルギー: 47 蛋白質: 0.0 脂質: 0.0 水分: 60.0	エネルギー: 77 蛋白質: 1.9 脂質: 5.1 水分: 0.0	エネルギー: 70 蛋白質: 2.1 脂質: 1.7 水分: 57.8	エネルギー: 73 蛋白質: 1.0 脂質: 0.1 水分: 32.0	エネルギー: 58 蛋白質: 0.9 脂質: 3.5 水分: 0.0	エネルギー: 113 蛋白質: 3.0 脂質: 1.9 水分: 63.4
合計	エネルギー: 534 蛋白質: 24.4 脂質: 16.5 水分: 442.2	エネルギー: 542 蛋白質: 25.5 脂質: 20.0 水分: 391.8	エネルギー: 626 蛋白質: 19.0 脂質: 24.5 水分: 334.6	エネルギー: 613 蛋白質: 24.3 脂質: 25.0 水分: 377.3	エネルギー: 509 蛋白質: 22.2 脂質: 21.1 水分: 316.9	エネルギー: 587 蛋白質: 23.0 脂質: 20.2 水分: 432.7
	1月 26日(月)	1月 27日(火)	1月 28日(水)	1月 29日(木)	1月 30日(金)	1月 31日(土)
昼食	味噌ラーメン 焼餃子 オクラとえのきの中華和え フルーツ	米飯 110g 鰯のごまだれ焼き もやしの豚肉炒め フルーツ 清汁	ビビンバ丼 かぶとえびの中華煮 フルーツ ワンタンスープ	米飯 110g 豚肉のデミソース煮 キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 鶏のはちみつ醤油焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース 金平ごぼう フルーツ 味噌汁
	エネルギー: 512 蛋白質: 19.7 脂質: 15.8 水分: 477.0	エネルギー: 394 蛋白質: 20.6 脂質: 10.8 水分: 346.2	エネルギー: 440 蛋白質: 18.4 脂質: 14.0 水分: 361.7	エネルギー: 490 蛋白質: 18.5 脂質: 18.0 水分: 402.9	エネルギー: 430 蛋白質: 24.1 脂質: 7.0 水分: 331.4	エネルギー: 437 蛋白質: 17.3 脂質: 11.1 水分: 324.9
3時	りんごケーキ	オレンジゼリー	どらやき	マーブル蒸パン	プリン	ミニパンケーキ
	エネルギー: 188 蛋白質: 3.5 脂質: 8.7 水分: 44.6	エネルギー: 47 蛋白質: 0.0 脂質: 0.0 水分: 60.0	エネルギー: 117 蛋白質: 2.6 脂質: 1.3 水分: 12.6	エネルギー: 116 蛋白質: 2.1 脂質: 3.5 水分: 18.3	エネルギー: 69 蛋白質: 2.3 脂質: 0.7 水分: 57.8	エネルギー: 126 蛋白質: 2.4 脂質: 6.9 水分: 11.6
合計	エネルギー: 700 蛋白質: 23.3 脂質: 24.5 水分: 521.7	エネルギー: 441 蛋白質: 20.6 脂質: 10.8 水分: 406.3	エネルギー: 557 蛋白質: 21.0 脂質: 15.3 水分: 374.3	エネルギー: 606 蛋白質: 20.6 脂質: 21.5 水分: 421.2	エネルギー: 499 蛋白質: 26.4 脂質: 7.7 水分: 389.2	エネルギー: 563 蛋白質: 19.7 脂質: 17.9 水分: 336.5