

# 2026 年 1 月献立表

月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2 お休み	3 お休み
5 ちらし寿司 清汁 わさびマヨネーズ和え 494Kcal 2.2g	6 ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 539Kcal 1.8g	7 ご飯 味噌汁 かつとし 白菜の梅おかか和え 552Kcal 2.7g	8 菜飯 かき玉汁 赤魚の柚香焼き 酢の物 466Kcal 2.3g	9 ご飯 味噌汁 豚肉のマスタード炒め 大根サラダ 522Kcal 2.4g	10 ご飯 味噌汁 チキンカツ 小松菜の煮びたし 587Kcal 2.1g
12 成人の日	13 ご飯 味噌汁 ささみの磯辺揚げ 辛子和え 485Kcal 1.7g	14 ご飯 味噌汁 サバの薬味焼き キャベツの胡麻マヨ和え 585Kcal 2.2g	15 ご飯 味噌汁 鶏肉の葱ダレかけ 茄子と厚揚げの炒め物 519Kcal 2.3g	16 ご飯 味噌汁 カレーの揚げ煮 小松菜の梅肉和え 504Kcal 2.3g	17 ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き オーロラサラダ 550Kcal 1.9g
19 ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ ミモザサラダ 527Kcal 2.4g	20 ご飯 清汁 鰯のねぎ味噌焼き 大根の旨煮 485Kcal 1.6g	21 三色丼 味噌汁 キャベツのもみ漬け 490Kcal 2.6g	22 ご飯 味噌汁 エビフライ チキンサラダ 589Kcal 2.5g	23 照り焼き丼 味噌汁 きのこのおろし和え 487Kcal 2.0g	24 ご飯 味噌汁 白身魚のピカタ パスタサラダ 525Kcal 2.1g
26 ご飯 味噌汁 鮭のマリネ かぶの煮物 575Kcal 2.0g	27 ご飯 味噌汁 焼肉風 マカロニサラダ 556Kcal 2.4g	28 おかめうどん はんぺんの磯辺揚げ 468Kcal 3.7g	29 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ 542Kcal 3.4g	30 ご飯 味噌汁 アジの梅しそ照り焼き 茄子の煮びたし 439Kcal 3.3g	31 ミートソーススパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ 513Kcal 2.5g

○仕入れの関係上、献立が変わる時があります。

○表中の数字は、総カロリーと総塩分を表しています。

脇田整形外科デイケアルーム