

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 かつとじ 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 サバの薑味焼き 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 カレイの揚げ煮 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 プ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