



令和 8年 1月 献立表



月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日		4日
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 234kCal 親子丼の具 196kCal 千りコンカン 84kCal ほうれん草胡麻和え 41kCal 大根みそ汁 72kCal	ごはん 234kCal あんかけ白身フライ 251kCal 和風サラダ 35kCal わかめのみそ汁 33kCal	やきそば 208kCal 卵焼き 74kCal わかめスープ 25kCal パナナ 42kCal	ごはん 234kCal カレーの具 208kCal ポテトサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal きなこドーナツ 149kCal	ごはん 234kCal 豆腐ハンバーグ 147kCal お浸し 45kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal メンチカツ 130kCal コールスロー 23kCal かぼちゃみそ汁 50kCal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
うどん 176kCal 五色和え 34kCal サツマイモ天ぷら 78kCal	ごはん 234kCal 肉じゃが 223kCal 酢の物 26kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal 中華丼の具 93kCal 春雨サラダ 28kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 234kCal マーボー豆腐 232kCal もやしのナムル 17kCal 中華スープ 42kCal	ごはん 234kCal あんかけギョーザ 81kCal マカロニサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 234kCal どぼろ丼の具 169kCal ちくわの磯部揚げ 70kCal キャベツみそ汁 47kCal	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん 234kCal 鶏すき 200kCal 野菜の胡麻和え 41kCal なめこみそ汁 32kCal	クリームパスタ 324kCal かぼちゃサラダ 37kCal コンソメスープ 35kCal セリー 32kCal	ごはん 234kCal 厚揚げのみそ炒め 413kCal ひじき煮 33kCal わかめのみそ汁 33kCal	ごはん 234kCal 鱈の竜田揚げ 195kCal 酢の物 20kCal 小松菜みそ汁 27kCal	ごはん 234kCal 千キンチャップ 306kCal コールスロー 23kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 234kCal 唐揚げ 353kCal マカロニサラダ 80kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
チャーハン 350kCal 春巻き 54kCal パナナ 42kCal 中華スープ 42kCal	ごはん 234kCal 豆腐チャンフルー 206kCal きんぴらごぼう 57kCal わかめスープ 25kCal	ナポリタン 429kCal コロッケ 98kCal フロッキーサラダ 40kCal すまし汁 23kCal	ごはん 234kCal 鶏の照り焼き 250kCal ほうれん草の白和え 41kCal 厚揚げみそ汁 62kCal	ごはん 234kCal ビビンバの具 139kCal 春雨サラダ 28kCal ワンタンスープ 86kCal パナナ 42kCal	ごはん 234kCal 肉団子の甘酢あん 180kCal もやしのサラダ 115kCal 中華スープ 142kCal きなこドーナツ 149kCal	