

1月献立

2026年01月01日(木)～2026年01月07日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
01/01 (木)	雑煮（醤油） 伊達巻 明太いわし 黒豆 合鴨のパストラミ 気になる野菜	麦飯 お刺身(エビ) お正月の煮物 紅白なます 花麴の吸い物 新春ゼリー	麦飯 鶏肉の唐揚げ 筍とふきの煮物 さつま芋のきんとん風 昆布巻き	エネルギー 1925 kcal
	471kcal	594kcal	860kcal	
01/02 (金)	雑煮（みそ） 八幡巻 紅白かまぼこ 菜の花のおから和え ジョア（プレーン）	麦飯 豚カツ 大根と人参の煮物 イカとアボカドのマリネ 吸い物	麦飯 チーズハンバーグ ホタテフライ ほうれん草のゆず和え 寿カステラ	エネルギー 1993 kcal
	450kcal	742kcal	801kcal	
01/03 (土)	麦飯 金平ごぼう なめだけ和え 昆布豆 豚汁	焼き鳥丼 冬瓜のかにあんかけ イタリアンドレ和え 卵の味噌汁	麦飯 豆腐のふわふわあんかけ（和風） ピーマン炒め（えび） 醤油マヨ和え 厚焼きたまご	エネルギー 1953 kcal
	467kcal	799kcal	687kcal	
01/04 (日)	麦飯 オムレツ サウザンドレ和え コンソメスープ	麦飯 0-ルヤハツのコンソメ煮 人参しりしり 胡麻ドレあえ 卵の味噌汁 コロッケ	麦飯 メルルーサの生姜煮 根菜つみれの煮物 ポソ酢和え 鶏ひき肉の味噌汁	エネルギー 1955 kcal
	433kcal	711kcal	517kcal	
01/05 (月)	麦飯 さつま揚げの甘辛炒め カリフラワーのゆかり和え 麴の味噌汁 まめびよ（いちご）	麦飯 肉団子となすの煮込み 春巻き ツナとれんこんのサラダ 春雨スープ	そばろ丼 ひじきと大豆の煮物 人参の蜂蜜マリネ パイン	エネルギー 2050 kcal
	524kcal	828kcal	698kcal	
01/06 (火)	麦飯 巾着の煮物 オクラのおかか和え たまねぎの味噌汁 気になる野菜	麦飯 鯖の煮付け 切干大根と竹輪の煮物 長芋とろろ フルーツポンチ	麦飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの豆乳煮 白菜の浅漬け 天かすの味噌汁	エネルギー 1917 kcal
	530kcal	751kcal	636kcal	
01/07 (水)	麦飯 玉ねぎの卵とし 味付けのり 人参の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ビーフンの炒め物 スアップ えんどうの和え ごぼうの味噌汁	麦飯 魚のおろし煮 なすの煮物 フレンチ和え バナナ1/3	エネルギー 1936 kcal
	513kcal	780kcal	643kcal	

1月献立

2026年01月08日(木)～2026年01月14日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
01/08 (木)	麦飯 いか団子の煮物 小松菜のなめたけ和え いんげんの味噌汁 気になる野菜	ミートスパゲティー 大根のコンソメ煮 キャベツのサラダ ももの缶詰（黄桃）	麦飯 鶏肉のマーマレード煮 里芋のおかか煮 春雨の和え物 椎茸の味噌汁	エネルギー 1956 kcal
	579kcal	699kcal	678kcal	
01/09 (金)	麦飯 野菜天の煮物 もやしとしめじのお浸し たけのこの味噌汁 ジョア（プレーン）	麦飯 白身魚のマヨネーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮 アロカリと豆のサラダ りんごヨーグルト	麦飯 豚肉とキムチの炒め物 焼売 オニオンサラダ(かにかま) わかめの味噌汁	エネルギー 1926 kcal
	538kcal	755kcal	633kcal	
01/10 (土)	麦飯 ブロッコリーのたまごあんかけ ピーナツ和え さくら漬け 豚汁	麦飯 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきの野菜焼き なめたけ和え 卵の味噌汁	麦飯 鶏のかおり焼き おでん 即席漬け 冷奴	エネルギー 1990 kcal
	572kcal	758kcal	660kcal	
01/11 (日)	麦飯 ケチャボテ マヨ和え コンソメスープ	麦飯 鶏の生姜焼き 五目煮豆 青じそドレ和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 メバルの煮つけ 厚揚げのだし煮 ピーマツとツナの韓国風サラダ 卵の味噌汁	エネルギー 1983 kcal
	800kcal	625kcal	558kcal	
01/12 (月)	麦飯 肉団子の煮物 梅干し 里芋の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	散し寿司(かにかま) ふきとがんもの煮物 法連草のマヨ和え 花麩の吸い物	麦飯 鶏肉のコーンクリーム煮 こんにゃくの金平 ひじきの彩りサラダ キウイフルーツ	エネルギー 1957 kcal
	560kcal	680kcal	717kcal	
01/13 (火)	麦飯 卵と野菜の炒め物 オクラ納豆 白菜の味噌汁 まめびよ（バナナ）	ハヤシライス かぼちゃコロッケ カリフラワーのおかか和え みかんのヨーグルトかけ	麦飯 たらのみりん焼き じゃが芋のバター醤油煮 中華サラダ 天かすの味噌汁	エネルギー 2036 kcal
	569kcal	870kcal	597kcal	
01/14 (水)	麦飯 はんぺんの煮物 菜の花のお浸し 麩の味噌汁 ジョア（プレーン）	チーズサンド ツナロール 茄子のガーリックソテー アボガドのサラダ コーンスープ（パセリ）	豚丼 根菜のバジルソテー 絹さやとささ身の辛子和え ももの缶詰（黄桃）	エネルギー 1916 kcal
	519kcal	727kcal	670kcal	

1月献立

2026年01月15日(木)～2026年01月21日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
01/15 (木)	麦飯 炒り豆腐 白菜の和え物 竹輪の味噌汁 コーヒー牛乳	おにぎり（菜めし） お好み焼き 南瓜の甘煮 パプリカのサラダ グレープゼリー	麦飯 鱈のムニエル ホタテフライ いんげんのごま和え わかめの味噌汁	エネルギー 1903 kcal
	552kcal	663kcal	688kcal	
01/16 (金)	麦飯 だし巻卵 漬物 蓮根の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麻婆茄子丼 さつま芋のレモン煮 ツナサラダ もやしの中華スープ	味噌煮込み風うどん 筍の煮物 ｽｯﾌﾟ えんどうのﾏﾖ和え フルーツ杏仁	エネルギー 2030 kcal
	513kcal	825kcal	692kcal	
01/17 (土)	麦飯 豆腐とツナのチャンプルー 梅肉和え 青かっぱ 豚汁	麦飯 サバの塩焼き ごまいも 青じそドレ和え 卵の味噌汁	麦飯 回鍋肉 餃子白湯 ナムル 冷奴 春巻き	エネルギー 1952 kcal
	450kcal	762kcal	740kcal	
01/18 (日)	麦飯 スクランブルエッグ 胡麻ドレ和え コンソメスープ	麦飯 肉焼売 塩だれ春雨 ゆかり和え 鶏ひき肉の味噌汁 プリン	麦飯 鶏のさっぱり煮 ふろふき大根 かぼちゃサラダ 卵の味噌汁	エネルギー 1992 kcal
	442kcal	797kcal	753kcal	
01/19 (月)	麦飯 小松菜のベーコンソテー ぶどう 豆腐の味噌汁 ジョア（プレーン）	麦飯 鰯のチーズパン粉ソテー 里芋とイカの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 パイナップル	麦飯 メンチカツ カリフラワーのとろみ煮(かに) 春雨サラダ ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	エネルギー 2034 kcal
	547kcal	634kcal	853kcal	
01/20 (火)	麦飯 高野豆腐の含め煮 五目豆 大根の味噌汁 牛乳	麦飯 鶏肉のマスタード焼き ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ のｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾘｾﾞｰ 白菜のお浸し 天かすの味噌汁	キンパ風巻き 金平れんこん 菜の花の菜和え しめじの吸い物	エネルギー 2001 kcal
	572kcal	744kcal	685kcal	
01/21 (水)	麦飯 ふんわり角天の煮物 小松菜の和え物 もやしの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	ポークカレー 椎茸のﾊﾝﾌﾞﾙ粉焼き ツナサラダ バナナ1/3	麦飯 焼き鯖のさっぱりﾋﾞｰｽﾞがけ うの花炒り煮 オクラのマヨ和え 麩の味噌汁	エネルギー 1924 kcal
	499kcal	721kcal	704kcal	

1月献立

2026年01月22日(木)～2026年01月28日(水)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
01/22 (木)	麦飯 大根とちくわの煮物 いんげんのピーナッツ和え 玉葱の味噌汁 コーヒー牛乳	麦飯 厚揚げの肉味噌炒め 人参とコーンのバターソ ブ、ロッキーのチーズ和え 吸い物	鶏の照り焼き丼 里芋とこんにゃくのごま煮 白菜と海藻の酢の物 マンゴー	エネルギー 1943 kcal
	533kcal	801kcal	609kcal	
01/23 (金)	麦飯 スクランブルエッグ 白花豆 椎茸の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 白身魚フライ ぜんまい煮 大根サラダ みかんの缶詰	麦飯 メバルの生姜煮 がんもどきの煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	エネルギー 2048 kcal
	618kcal	737kcal	693kcal	
01/24 (土)	麦飯 エビ団子の煮物 ピーナッツ和え 練り梅 豚汁	麦飯 鶏の名古屋風 豆腐とネギの醤油煮 生姜醤油和え 卵の味噌汁	豚丼 ふきの煮物 胡麻ドレ和え 冷奴	エネルギー 1955 kcal
	433kcal	731kcal	791kcal	
01/25 (日)	麦飯 ミニハンバーグ イタリアンドレ和え コンソメスープ	麦飯 赤魚のみりん焼き 里芋の煮物 もずく酢 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏の胡麻味噌煮 糸こぶ煮 ごぼうサラダ 卵の味噌汁	エネルギー 1972 kcal
	668kcal	530kcal	774kcal	
01/26 (月)	麦飯 チキンナゲット しば漬け 玉葱の味噌汁 ジョア（プレーン）	炊き込みご飯 鰯の塩麹焼き 信田巻の煮物 長芋の梅和え わかめの吸い物	麦飯 豚肉と大根煮 かきあげ ほうれん草のお浸し ももの缶詰（黄桃）	エネルギー 2011 kcal
	551kcal	735kcal	725kcal	
01/27 (火)	麦飯 生麩の煮物 菜の花のおかか和え なすの味噌汁 気になる野菜、お肉の旨み&白ブドウ	ロールパン（3個） 鶏肉のトマト煮 じゃがいもベーコン炒め スナップえんどうの味噌和え キャベツのスープ	麦飯 八宝豆腐（えび） ぎょうざ もやしの味噌和え オレンジゼリー	エネルギー 1904 kcal
	569kcal	685kcal	650kcal	
01/28 (水)	麦飯 麩の卵とじ 五目豆 れんこんの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 豚肉のどて煮風 カリフラワーのコンソメ煮 オクラのごま和え りんご	麦飯 揚げ魚の野菜あんかけ 小松菜の煮浸し さつま芋の味噌和え わかめの味噌汁	エネルギー 1967 kcal
	574kcal	691kcal	702kcal	

1月献立

2026年01月29日(木)～2026年01月31日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
01/29 (木)	麦飯 ししゃものあんかけ 黒豆 もやしの味噌汁 気になる野菜	カレーうどん いかとブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ りんごゼリー	麦飯 豆腐の肉みそかけ スナップエンドウのソテー 人参のレーズンサラダ きのこのスープ	エネルギー 1978 kcal
	522kcal	719kcal	737kcal	
01/30 (金)	麦飯 ミートオムレツ いんげんのピーナツ和え 里芋の味噌汁 ジョア（プレーン）	麦飯 白身魚の香草パン粉焼き 山菜と筍の煮物 ごぼうサラダ 葱と天かすの味噌汁	麦飯 豚肉のタルタル焼き 大根とツナの煮物 菜の花の和え物 コーヒー牛乳ゼリー	エネルギー 1954 kcal
	542kcal	665kcal	747kcal	
01/31 (土)	麦飯 玉子とじ なめだけ和え 柴漬け 豚汁	麦飯 アジの味噌ネーズ焼き 玉ねぎの煮浸し イタリアンドレ和え 卵の味噌汁	麦飯 酢鶏 チンゲン菜のごま塩炒め 生姜醤油和え 冷奴	エネルギー 1954 kcal
	436kcal	675kcal	843kcal	