

2026年 1月予定献立表 (常食)

希望の郷東村山

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)				
朝食	ご飯/パン 花高野と野菜の炊き合わせ ふりかけ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 鮭と野菜煮 梅びしお カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン スクランブルエッグ ふりかけ 白桃缶 牛乳				
昼食	赤飯 すまし汁 鱈の照り焼き 一口がんともの煮物 ほうれん草の柚子風味 水ようかん	ご飯 味噌汁 牛すき煮 人参しりしり 栗きんとん	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鱈の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 すきやきコロッケ・帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 味噌汁 豚肉のめやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 鱈の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢				
夕食	ご飯 鶏肉の炊き合わせ 茄子とピーマンの味噌炒め 紅白なます 青りんごゼリー	ご飯 鯖の中華あん ポテトのホワイトソース かにかまと菜の花の和え物 ごまプリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え プリン	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ いちごゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そば煮 青梗菜の和え物 ピーチゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え グレープゼリー				
エネルギー (kcal)	2134	2139	2120	2149	2169	2158	1995				
たんぱく質 (g)	81.4	82.6	80	80.2	76.5	79.4	81.4				
脂質 (g)	48.5	54	53.7	50.6	50.7	60.5	46.2				
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)				
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパン 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお カットパン 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛乳				
昼食	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 鱈の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物				
夕食	ご飯 鱈の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え いちごゼリー	＜麺類＞親子煮 ご飯 鯖の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉の大根煮 キャベツの錦糸和え グレープゼリー	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル いちごムース	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しろ菜和え お米のムース	ご飯 赤魚の塩焼焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 バナナムース				
エネルギー (kcal)	2073	1941	2094	2054	2148	2107	2179				
たんぱく質 (g)	78.3	78.6	78.6	78.7	80	81.3	81.8				
脂質 (g)	44.4	56	50.8	42	59.1	53.8	56.7				
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)				
朝食	ご飯/パン 厚揚げと野菜の煮物 梅びしお カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットパン 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛乳				
昼食	ご飯 ポークカレー ピーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し グレープゼリー	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 魚の磯辺揚げ ポテトの甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 中華卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング				
夕食	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜と竹輪の胡麻酢和え たまご豆腐	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜の和え物 いちごゼリー	＜麺類＞豚しゃぶのドレかけ ご飯 かれの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 肉団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え ココアムース	ご飯 鱈のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え ごまプリン	ご飯 鱈の照り焼き 一口がんともの煮物 ハンサンスー いちごムース				
エネルギー (kcal)	2134	2015	2006	2095	2019	2153	2349				
たんぱく質 (g)	80.8	79.8	83.3	74	77.3	85	86.9				
脂質 (g)	59.7	41.1	49.4	44.1	54.3	58.8	61.8				
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)				
朝食	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットパン 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパン 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳				
昼食	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト ＜麺類＞赤魚の照り焼き	ご飯 味噌汁 メンチカツ・帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油	ご飯 鱈の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかまと和え プリン ＜麺類＞海鮮野菜炒め	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し				
夕食	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 たまご豆腐	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え とけないアイス	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ピーチゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 バナナムース	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 グレープゼリー	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜とめじの和え物 きなまんじ				
エネルギー (kcal)	1957	2073	2147	2026	2070	1994	2097				
たんぱく質 (g)	81.7	81	79.1	79.4	81.3	81.2	79.8				
脂質 (g)	54.7	49.3	55.9	47.1	52	57.8	48.1				
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	【1月の予定】 14日(水) 出張調理 のぞみユニットで行います♪  21日(水) 手作りおやつ お汁粉を提供します。 				あけましておめでとうございます。			
昼食	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 キーマカレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え					新年あけましておめでとうございます。 2026年もしっかり身体を動かし、きちんと食べて元気に 過ごしましょう。 ～風邪に負けない体づくり～ 免疫力を正常に機能させるためには、バランスの良い食事が欠かせ ません。色々な食材を適量食べることが大切です。それに加えて、 免疫システムに関係の深い栄養素を摂るとより効果があります。 ◎腸内環境を整える 免疫機能をつかさどる器官で、免疫細胞が集まっています。腸内環境 を整えることが大切です。 ・食物繊維<きのこ・ごぼう・海藻> ・オリゴ糖<バナナ・はちみつ・ヨーグルト> ◎皮膚や粘膜を強くする 細菌やウイルスの侵入口である粘膜を強化しましょう。 ・たんぱく質<牛肉・魚・豚肉> ・ビタミンC<レモン・ブロッコリー・いちご> ◎身体を温める 体温が低いと体内の免疫システムが弱まるため、身体を温める食材を 摂りましょう。 ・ビタミンE<ナッツ類・アボカド・オリーブオイル> ・鉄<ほうれん草・あさり・レバー>			
夕食	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え ココアムース	ご飯 鱈の南部焼き さつま芋の炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え お米のムース					1月 平均		エネルギー (kcal)	2095
エネルギー (kcal)	2131	2122	2104					エネルギー (kcal)	2095	たんぱく質 (g)	80.3
たんぱく質 (g)	79.4	82.1	78.4	脂質 (g)	52.5	脂質 (g)	52.5				