

厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2026年1月

	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
今日は何の日	元旦						七草の日			
朝食	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ニラ） 信田巻煮 たいみそ	きのこ雑炊 いんげんと厚揚げのピリ辛炒め ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、しいたけ） かぶと落の煮物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（大根、葉だいこん） 玉ねぎの含め煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、チンゲン菜） 高野豆腐の含め煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（キャベツ、人参） 里芋の旨煮 ゆずみそ	七草粥 がんと野菜のオイスター炒め ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、えのき） キャベツとエビの和風ソテー のり佃煮	鮭とおかか粥 小松菜の炒め物 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（なめこ、にら） 厚揚げの含め煮 梅びしお
栄養価	エネルギー 374kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.7g 炭水化物 69.8g 食塩 1.9g	エネルギー 400kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.7g 炭水化物 52.7g 食塩 1g	エネルギー 337kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.6g 炭水化物 70g 食塩 1.5g	エネルギー 370kcal 蛋白質 12g 脂質 3.5g 炭水化物 68.5g 食塩 1.3g	エネルギー 380kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.9g 炭水化物 65.7g 食塩 1.7g	エネルギー 407kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.2g 炭水化物 80.5g 食塩 1.3g	エネルギー 324kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.7g 炭水化物 51.6g 食塩 1.7g	エネルギー 340kcal 蛋白質 11.6g 脂質 2g 炭水化物 66.2g 食塩 1.5g	エネルギー 311kcal 蛋白質 14.1g 脂質 4.5g 炭水化物 51.8g 食塩 1.7g	エネルギー 362kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.4g 炭水化物 65.1g 食塩 1.8g
昼食	ねぎとろちらし寿司 雑煮風汁 かにしんじょう 伊達巻 壽かまぼこ	赤飯 麩のすまし汁 天ぷら盛り合わせ 紅白なます 水ようかん	米飯160 g そうめんすまし汁 ブリの照り焼き 小松菜の湯葉和え 錦玉子	海の幸カレーライス スパゲティーサラダ りんごゼリー	米飯160 g はんぺんのすまし汁 サケの西京焼き 南瓜の含め煮 ブロッコリーと鶏胸肉のサラダ	菜めし 味噌汁（かぶ、わかめ） 豆腐の野菜あんかけ さつま揚げのピリ辛炒め 大根の和え物	五目チャーハン 春雨スープ 点心（餃子・シュウマイ） ほうれん草のナムル マンゴー缶	米飯160 g 味噌汁（里芋、しめじ） 肉豆腐 オクラと小エビの和え物 黄桃缶	米飯160 g 味噌汁（大根、人参） メンチカツ 白菜の煮浸し メロンムース	米飯160 g そうめんすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き さつま芋のはちみつ煮 いんげんごま和え
栄養価	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.4g 脂質 23.4g 炭水化物 73.2g 食塩 3.1g	エネルギー 594kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.7g 炭水化物 109.9g 食塩 3.5g	エネルギー 591kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17.7g 炭水化物 75.6g 食塩 1.9g	エネルギー 567kcal 蛋白質 16g 脂質 14.2g 炭水化物 91.7g 食塩 2.7g	エネルギー 503kcal 蛋白質 30.4g 脂質 6.5g 炭水化物 78g 食塩 2.6g	エネルギー 535kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.9g 炭水化物 76.3g 食塩 4.2g	エネルギー 512kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.2g 炭水化物 80.2g 食塩 3.1g	エネルギー 581kcal 蛋白質 16.9g 脂質 19.5g 炭水化物 80.6g 食塩 1.7g	エネルギー 606kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.6g 炭水化物 87.9g 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.4g 脂質 4.8g 炭水化物 94g 食塩 2.3g
おやつ	和菓子 寿松竹梅	チョコパイ	薄皮饅頭	雪の宿・小豆パイ	紅葉饅頭	ガトーレーズン・スイスバウム	干支饅頭	♪手作りおやつ♪	原宿ドッグ	生クリームワッフル
夕食	米飯160 g 味噌汁（カブ、油揚げ） ツナの卵とじ 白菜おかか和え 黒豆	米飯160 g 味噌汁（もやし、里芋） 豚肉の塩麴炒め ひじきの5品目サラダ 日の出 きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（豆腐、葉ねぎ） 筑前煮 ほうれん草のお浸し さくら漬け	米飯160 g 味噌汁（わかめ、えのき） 豚肉の梅肉焼き オクラおかかポン酢和え 金時豆	米飯160 g 味噌汁（麩、白菜） 鶏団子の煮物 カブとわかめの酢の物 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁（さつまいも、小松菜） 鯖の一味焼き キャベツとハムのサラダ たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁（たまねぎ、なす） チキンソテー おろしソース インゲンのサラダ ひきわり納豆	米飯160 g 味噌汁（もやし、ほうれん草） 赤魚の煮付け ポテトサラダ きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（茄子、ねぎ） 豚肉のポン酢炒め ブロッコリーとカニかまの和え物 さくら漬け	麦ご飯 味噌汁（はんぺん、チンゲン菜） シルバーのゆうあん焼き 春雨の酢の物 とろろ
栄養価	エネルギー 476kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.2g 炭水化物 71.3g 食塩 1.8g	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.6g 炭水化物 71.2g 食塩 2g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.4g 炭水化物 69.7g 食塩 2.4g	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.1g 炭水化物 78.1g 食塩 1.7g	エネルギー 462kcal 蛋白質 15.9g 脂質 6.1g 炭水化物 76.2g 食塩 2g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.5g 炭水化物 75g 食塩 1.9g	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.3g 炭水化物 74.4g 食塩 1.3g	エネルギー 473kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.2g 炭水化物 71.3g 食塩 2.3g	エネルギー 510kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.4g 炭水化物 67.1g 食塩 2.3g	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.9g 脂質 7.1g 炭水化物 88.2g 食塩 2.4g
合計	エネルギー 1465kcal 蛋白質 52.8g 脂質 40.3g 炭水化物 214.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37g 炭水化物 233.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 58.5g 脂質 32.7g 炭水化物 215.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.8g 炭水化物 238.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 59g 脂質 18.5g 炭水化物 219.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 58.1g 脂質 27.6g 炭水化物 231.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 52.2g 脂質 32.2g 炭水化物 206.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 50.6g 脂質 30.7g 炭水化物 218.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 53.8g 脂質 36.5g 炭水化物 206.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 54.9g 脂質 17.3g 炭水化物 247.3g 食塩 6.5g



～あけましておめでとうございます～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

2026年 あけましておめでとうございます！

本年もどうぞ よろしく願いいたします！

2026(令和8)年は午年です。十干の「丙(ひのえ)」と、十二支の「午(うま)」が
組み合わせさった「丙午(ひのえ・うま)」です。

丙午の年は「勢いとエネルギーに満ちて活動的になる」年と考えられています。



厨房だよ！おぎくぼ紫苑

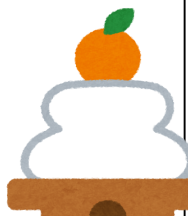
2026年1月

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)
今日は何の日	鏡開き	成人の日			ホーム喫茶1・2階					
朝食	パン(クリーム、チョコ) 大豆のスープ カリフラワーの炒め物 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁 (じゃが芋、しいたけ) 厚焼き玉子 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁 (小松菜、えのき) かぶと落の煮物 たいみそ	米飯160 g 味噌汁 (白菜、しめじ) 里芋の旨煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁 (玉葱、しいたけ) がんもどきの野菜炒め たいみそ	米飯160 g 味噌汁 (チゲン菜、里芋) あさり大根煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁 (にら、白菜) 茄子とベーコンの炒め物 のり佃煮	食パン 朝りんご ポトフ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁 (小松菜、しめじ) 里芋の旨煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁 (油揚げ、里芋) 信田巻煮 たいみそ
栄養価	エネルギー 372kcal 蛋白質 13.1g 脂質 11.9g 炭水化物 54.4g 食塩 1.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.3g 炭水化物 69.2g 食塩 1.9g	エネルギー 338kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.6g 炭水化物 70.2g 食塩 1.8g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.6g 脂質 1.3g 炭水化物 79g 食塩 1.2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 11g 脂質 6.3g 炭水化物 66.6g 食塩 1.9g	エネルギー 342kcal 蛋白質 10.5g 脂質 1.3g 炭水化物 68.9g 食塩 1.7g	エネルギー 411kcal 蛋白質 8.6g 脂質 11g 炭水化物 66.4g 食塩 1.4g	エネルギー 370kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7.8g 炭水化物 60.1g 食塩 2.3g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.1g 炭水化物 78.1g 食塩 1.3g	エネルギー 406kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.4g 炭水化物 72.4g 食塩 1.9g
昼食	あさりとひじきの混ぜご飯 味噌汁 (白菜、大根葉) 千草焼き 人参サラダ ドレッシング フルーツ白玉	米飯160 g 麩のすまし汁 赤魚の粕漬け焼き チンゲン菜辛子酢味噌和え 牛乳ゼリー	けんちんそば はんぺんの磯辺揚げ バナナヨーグルト	ロールパンサンド ミネストローネ シルキー風ムース	温玉ビビンバ丼 香味野菜スープ 杏仁豆腐	鮭ときのこのバター醤油ごはん 味噌汁 (かぶ、わかめ) 豆腐のそぼろあんかけ さつま揚げと玉ねぎのマスタード炒め ぶどうゼリー	米飯160 g 味噌汁 (南瓜、三つ葉) 鶏肉の塩麹焼き 切干し煮 ほうれん草のカッテージチーズ和え	味噌豚丼 麩のすまし汁 さつま芋のはちみつ煮	米飯160 g 味噌汁 (厚揚げ、もやし) ほっけのさらさ蒸し はんぺんバター炒め 牛乳プリン いちご	スパゲティーナポリタン コンソメスープ 紅茶豆乳プリン
栄養価	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.3g 炭水化物 81.5g 食塩 2.3g	エネルギー 423kcal 蛋白質 21.7g 脂質 4.6g 炭水化物 70.8g 食塩 1.2g	エネルギー 559kcal 蛋白質 17.7g 脂質 23.1g 炭水化物 69g 食塩 2.4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.4g 炭水化物 55g 食塩 2.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15g 炭水化物 76.2g 食塩 1.7g	エネルギー 545kcal 蛋白質 26.5g 脂質 12.4g 炭水化物 79.6g 食塩 3.1g	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.1g 炭水化物 75.5g 食塩 2.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.6g 炭水化物 83.7g 食塩 2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 27.5g 脂質 8.2g 炭水化物 76.1g 食塩 2.1g	エネルギー 370kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.3g 炭水化物 48.8g 食塩 1.4g
おやつ	チョコレートケーキ	メープルケーキ	栗カステラ饅頭	抹茶パウム カりんとうドーナツ	柚子ゼリー	あんまん	ヨーグルトケーキ	お楽しみ★	乳菓饅頭	リングドーナツ ロールケーキ
夕食	米飯160 g わかめ生姜スープ マーボー豆腐 もやし中華サラダ マンゴー缶	米飯160 g 味噌汁 (キャベツ、人参) 塩肉じゃが ほうれん草のカッテージチーズ和え たくあん漬け	米飯160 g あさりの味噌汁 鯖の生姜煮 さつまいもレーズン煮 つぼ漬け	米飯160 g 味噌汁 (豆腐、葉ねぎ) とり肉の卵とじ 大根わさび和え しば漬け	米飯160 g 味噌汁 (厚揚げ、大根) 鶏肉とキャベツの煮物 ブロッコリーとカニかまの和え物 昆布佃煮	米飯160 g キャベツとハムのスープ キッシュ風たまご焼き いんげんとツナのサラダ 白桃缶	米飯160 g 味噌汁 (カブ、大根葉) メバルの生姜煮 オクラのナメタケ和え つぼ漬け	米飯160 g 味噌汁 (えのき、なめこ) 鶏肉の梅風味蒸し 大根のホタテ風味サラダ 赤かっぱ漬け	ビーンズカレーライス ブロッコリーのシーザーサラダ 洋梨缶	米飯160 g 味噌汁 (豆腐、わかめ) 麩の卵とじ 鶏むね肉とひじきのサラダ 高菜炒め
栄養価	エネルギー 484kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.7g 炭水化物 75.4g 食塩 2.1g	エネルギー 437kcal 蛋白質 14.9g 脂質 4.8g 炭水化物 81.3g 食塩 1.7g	エネルギー 547kcal 蛋白質 26g 脂質 10.2g 炭水化物 82.8g 食塩 2.6g	エネルギー 407kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.6g 炭水化物 69.6g 食塩 3.3g	エネルギー 565kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.8g 炭水化物 69.4g 食塩 2g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.6g 炭水化物 70g 食塩 2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 19.1g 脂質 3.2g 炭水化物 70.1g 食塩 1.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18g 炭水化物 67.1g 食塩 2.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.2g 炭水化物 87.1g 食塩 2.2g	エネルギー 428kcal 蛋白質 16.5g 脂質 7.1g 炭水化物 72.4g 食塩 2.6g
合計	エネルギー 1415kcal 蛋白質 53.3g 脂質 35.9g 炭水化物 211.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1273kcal 蛋白質 50.5g 脂質 16.7g 炭水化物 221.3g 食塩 4.8g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 52.6g 脂質 34.9g 炭水化物 222g 食塩 6.8g	エネルギー 1237kcal 蛋白質 40.9g 脂質 26.3g 炭水化物 203.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.1g 炭水化物 212.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 54.8g 脂質 30.3g 炭水化物 218.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1259kcal 蛋白質 50.4g 脂質 21.3g 炭水化物 212g 食塩 6.2g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.4g 炭水化物 210.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 50.5g 脂質 21.5g 炭水化物 241.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1204kcal 蛋白質 41.2g 脂質 26.8g 炭水化物 193.6g 食塩 5.9g

～1月11日は鏡開きです～

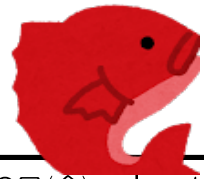
※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

鏡開きは毎年、松の内が開けた後1月11日に行います。昔は松の内が明けたらすぐ、あるいは1月20日だったといわれていますが、現在は縁起を担いで1月11日に行うようになりました。鏡開きとは、お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を開くことで年神様をお見送りし、さらにそのお餅を食べることで体内に恩恵を取り込んで力を授かり無病息災を願う」という意味があります。



厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2026 年 1 月



	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
今日は何の日		ホーム喫茶3階									
朝食	コーンポタージュ風リゾット 野菜と海老のコンソメ煮 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） 厚揚げの含め煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（大根、しいたけ） がんとどきの煮物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、ほうれん草） 大根の含め煮 のり佃煮	パン（こしあん、白あん） 野菜スープ ほうれん草ソテー ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（葉大根、えのき） 炒り豆腐 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（なす、白菜） 高野豆腐と鶏肉の煮物 梅びしお	五目粥 キャベツの炒め物 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） いんげんと蒔の炒め物 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（里芋、小松菜） 厚焼き玉子 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、しいたけ） じゃが芋の金平 のり佃煮
栄養価	エネルギー 360kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.2g 炭水化物 63.4g 食塩 2.2g	エネルギー 357kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.9g 炭水化物 65.1g 食塩 1.8g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.6g 炭水化物 68.5g 食塩 1.6g	エネルギー 352kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3g 炭水化物 67.2g 食塩 1.9g	エネルギー 377kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.1g 炭水化物 63.8g 食塩 1.8g	エネルギー 391kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.9g 炭水化物 69.1g 食塩 1.7g	エネルギー 372kcal 蛋白質 11.7g 脂質 5.7g 炭水化物 65.1g 食塩 1.6g	エネルギー 342kcal 蛋白質 17.1g 脂質 6.5g 炭水化物 52.6g 食塩 1.6g	エネルギー 331kcal 蛋白質 7.6g 脂質 3.2g 炭水化物 66.3g 食塩 1.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.4g 炭水化物 71.1g 食塩 1.9g	エネルギー 394kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.1g 炭水化物 76g 食塩 1.5g
昼食	米飯160 g 味噌汁（大根、チンゲン菜） カレーコロッケ 焼きなす 小松菜の胡麻和え	オレンジジュースと黒糖ロール 豆乳みそシチュー さつまいもとレーズンのサラダ りんごゼリー	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、小松菜） 豚のしょうが焼き いんげんのピーナツ和え 黄桃缶	ピラフ トマトオニオンスープ 白身魚のムニエル パンプキンサラダ レチースケーキ風ムース	米飯160 g あさりの味噌汁（7割、みつば） 鶏照り焼き 里芋まんじゅう 大根サラダ	かき揚げ丼 味噌汁（かぶ、わかめ） はんぺんのみぞれ煮 みかん缶	焼きうどん 味噌汁（なめこ、ねぎ） フルーツヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（わかめ、じゃがいも） 鰯のから揚げ 醤油あんかけ ごぼう土佐煮 マカロニサラダ	ハヤシライス 野菜サラダ 牛乳プリン	枝豆ごはん そうめんすまし汁 サバの味噌煮 小松菜コーン和え オレンジムース	米飯160 g カブと生姜のスープ 松風焼き 人参たらこ炒め ほうれん草のナメタケ和え
栄養価	エネルギー 518kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13.1g 炭水化物 83.9g 食塩 1.7g	エネルギー 597kcal 蛋白質 18.4g 脂質 25.6g 炭水化物 74.7g 食塩 1.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.6g 炭水化物 77.5g 食塩 1.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17.3g 炭水化物 81.6g 食塩 2.7g	エネルギー 471kcal 蛋白質 23.9g 脂質 5.4g 炭水化物 79.4g 食塩 2.9g	エネルギー 532kcal 蛋白質 11.2g 脂質 15.9g 炭水化物 82.9g 食塩 2g	エネルギー 342kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.5g 炭水化物 55.1g 食塩 1.8g	エネルギー 644kcal 蛋白質 24.2g 脂質 22g 炭水化物 83.3g 食塩 2.6g	エネルギー 581kcal 蛋白質 15.1g 脂質 20.4g 炭水化物 81.8g 食塩 2.1g	エネルギー 594kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.8g 炭水化物 72g 食塩 2.7g	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.6g 炭水化物 71.9g 食塩 2g
おやつ	肉まん	だいたいババロア	今川焼	バナナオムレット	味噌らべ 塩ようかん	カステラ王子	新ドームケーキ	福栗饅頭	厚切りバウム2種	ホットケーキ	人形焼 ふんわりロールケーキ
夕食	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、にら） 豚すきやき 春雨の酢の物 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁（しめじ、にら） たら野菜あんかけ 南瓜の含め煮 さくら漬け	米飯160 g さつま汁 鶏団子と白菜の煮物 チンゲン菜塩昆布和え 赤かっぱ漬け	米飯160 g 中華スープ マーボー茄子 もやしのナムル ザーサイ	麦ご飯 味噌汁（じゃがいも、葉ねぎ） 赤魚の粕漬け焼き 小松菜の塩ダレ炒め 高菜炒め	米飯160 g 味噌汁（大根、みつば） 豚肉の塩麹炒め 里芋の柚子風味あんかけ 温泉玉子	米飯160 g ほうれん草のすまし汁 鶏肉と大根の味噌煮 さつまいもレモン煮 さくら漬け	米飯160 g 味噌汁（人参、チンゲン菜） カニ風味卵とじ 南瓜の含め煮 たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、たまねぎ） 鰯のさらさ蒸し さつま揚げのピリ辛炒め きゅうり漬け	米飯160 g 味噌汁（豆腐、三つ葉） 豚肉のボン酢炒め 焼きなす しその実漬	米飯160 g 香味野菜スープ 厚揚げとエビのチリソース オクラとカニカマの中華和え ザーサイ
栄養価	エネルギー 470kcal 蛋白質 21g 脂質 7.5g 炭水化物 75.8g 食塩 1.8g	エネルギー 418kcal 蛋白質 22g 脂質 1.3g 炭水化物 78g 食塩 2.2g	エネルギー 416kcal 蛋白質 15.6g 脂質 6.8g 炭水化物 71.6g 食塩 2.3g	エネルギー 504kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.6g 炭水化物 68.9g 食塩 2.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 21g 脂質 5.3g 炭水化物 65.6g 食塩 1.5g	エネルギー 551kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.9g 炭水化物 75.6g 食塩 2.1g	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.9g 炭水化物 89.4g 食塩 2.3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 12.1g 脂質 4.2g 炭水化物 79.4g 食塩 2.5g	エネルギー 524kcal 蛋白質 27g 脂質 12.1g 炭水化物 72g 食塩 2.8g	エネルギー 477kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.2g 炭水化物 68.4g 食塩 1.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.7g 炭水化物 69.2g 食塩 2.4g
合計	エネルギー 1348kcal 蛋白質 48.6g 脂質 25.8g 炭水化物 223.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 50.6g 脂質 31.8g 炭水化物 217.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 48.1g 脂質 24g 炭水化物 217.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 43.1g 脂質 37.9g 炭水化物 217.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1250kcal 蛋白質 58.8g 脂質 18.8g 炭水化物 208.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 49.8g 脂質 35.7g 炭水化物 227.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1273kcal 蛋白質 44.3g 脂質 24.1g 炭水化物 209.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 53.4g 脂質 32.7g 炭水化物 215.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.7g 炭水化物 220.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 59.2g 脂質 40.4g 炭水化物 211.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 47.7g 脂質 23.4g 炭水化物 217.1g 食塩 5.9g

～21日の朝食はコーンポタージュ風リゾットです～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

朝食時に、パンを召し上がっている利用者様からのお声に「パンに合うおかずがいい」とご要望があり、洋風のおかずを献立に入れています。おかずに合わせて、主食も洋風のリゾットにしてみました。普段、ご飯・お粥を召し上がっている皆様へ今回は「コーンポタージュ風リゾット」の予定です。ぜひ 召し上がったご感想をお待ちしております♪

