

2026年1月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

	月		火		水		木		金		土		日	
							1		2		3		4	
朝							米飯 味噌汁(なす・玉葱) 高野豆腐と南瓜の煮物 なます 牛乳		米飯 味噌汁(南瓜・しろな) 納豆 白菜のなめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(なめこ・葱) オムレツ ﾌﾞｯｸﾘｰの甘辛炒め 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・絹さや) 豆腐の炒め煮 小松菜と白菜の和え物 牛乳	
昼							米飯 お雑煮 松風焼きの梅ソースかけ 春菊のからし和え 黒豆 フルーツ(バナナ)		赤飯 清し汁(若布・絹さや) おせち盛り合わせ 小松菜の炒め物 グレープゼリー		米飯 味噌汁(オクラ・はんぺん) 絹厚揚げのかにあんかけ 冬瓜とあさりの煮物 キャベツの塩こうじ漬け フルーツ(マンゴー)		米飯 味噌汁(玉葱・麩) 卵ときくらげの炒め物 中華なす もやしのナムル フルーツ(オレンジ)	
夕							米飯 味噌汁(麩・とろろ昆布) 旨煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙとあさり中華炒め もやしの梅おほか		米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 赤魚の煮つけ 水餃子 コールスローサラダ		米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味		米飯 味噌汁(ﾅﾝｶﾞﾝ菜・揚げ) ますのﾑﾆｴﾙ コンニャクの炒り煮 春菊のごま和え	
栄養価							エネルギー 1648kcal食 塩 6.2 g たんばく質 59.8 g炭水化物 300.7 g 脂 質 27.8 g食物繊維 23.4 g		エネルギー 1725kcal食 塩 7.4 g たんばく質 65.4 g炭水化物 296.1 g 脂 質 36.5 g食物繊維 18.2 g		エネルギー 1710kcal食 塩 7.4 g たんばく質 60.8 g炭水化物 288.5 g 脂 質 39.8 g食物繊維 22.5 g		エネルギー 1717kcal食 塩 7.3 g たんばく質 64.5 g炭水化物 271 g 脂 質 48.2 g食物繊維 23 g	
	5		6		7		8		9		10		11	
朝	米飯 味噌汁(南瓜) かにたま風卵焼き オクラの和え物 牛乳		米飯 味噌汁(さつま芋・人参) 炒り豆腐 チンゲン菜のからし和え 牛乳		米飯 味噌汁(牛蒡・貝割) ゆずおろし肉団子 小松菜とかにの和え物 牛乳		米飯 味噌汁(揚げ・冬瓜) 納豆 ｷｬﾍﾞﾂと卵の炒め物 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・畑菜) さけの塩焼き ｲﾝｹﾝの炒め物 牛乳		米飯 味噌汁(大根・絹さや) スクランブルエッグ もやしのごまドレ和え 牛乳		米飯 味噌汁(小松菜・麩) はんぺんチーズ焼き オクラとカニカマの和え物 牛乳	
昼	米飯 味噌汁(大根・大根菜) 豚肉の漬け焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーサラダ フルーツ(パイন)		米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ご当地唐揚げ(徳島) なすの焼き浸し キャベツのしそ生姜風味 フルーツ(みかん)		米飯 醤油ラーメン 南瓜のバター煮 ミルクプリン		米飯 味噌汁(青梗菜・ﾄﾏﾄ) 赤魚の柚庵焼き ふきの金平 胡瓜の酢の物 フルーツ(りんご)		親子丼 味噌汁(高野豆腐・葱) シュウマイ ブロッコリーとツナのサラダ ビタミンゼリー		米飯 味噌汁(じゃが芋・菜の花) 白身魚のきのこあんかけ なすのポン酢かけ 春雨サラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 かきたま汁 肉団子の酢豚風 大豆と昆布の煮物 キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	
夕	米飯 味噌汁(しろな・揚げ) ぶりの梅煮 きのこのｺﾝｼｮﾒｰ 胡瓜の青じそドレ和え		米飯 味噌汁(麩・大根菜) スパニッシュオムレツ かぶのそぼろあんかけ わかめとエビのポン酢和え		米飯 中華スープ(ワカメ・しめじ) さばのみそ煮 鶏のオイスター炒め 白菜のしその実和え		米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とﾋｰﾏﾝのｹﾅｯﾌﾟ炒め ほうれん草磯かけ		米飯 味噌汁(白菜・つみれ) 揚げ豆腐の五目あん ポテﾄのｺﾝｼｮﾒ 春菊のわさび醤油和え		米飯 コンソメスープ(ベーコン) チキンピカタ おｲｼ草のバターソーテー チーズサラダ		米飯 味噌汁(牛蒡・大根菜) あじの蒲焼風 白菜の煮浸し いんげんそぼろ和え	
栄養価	エネルギー 1724kcal食 塩 6.8 g たんばく質 69.1 g炭水化物 268.2 g 脂 質 50 g食物繊維 21.1 g		エネルギー 1710kcal食 塩 6.9 g たんばく質 58.7 g炭水化物 272.7 g 脂 質 47.3 g食物繊維 21.1 g		エネルギー 1719kcal食 塩 6.8 g たんばく質 70.7 g炭水化物 248.4 g 脂 質 56.3 g食物繊維 18 g		エネルギー 1715kcal食 塩 6.9 g たんばく質 69.8 g炭水化物 276.3 g 脂 質 44.3 g食物繊維 24 g		エネルギー 1710kcal食 塩 7 g たんばく質 73.9 g炭水化物 287 g 脂 質 35.5 g食物繊維 21.8 g		エネルギー 1714kcal食 塩 6.9 g たんばく質 64.7 g炭水化物 273.5 g 脂 質 46.1 g食物繊維 18.4 g		エネルギー 1709kcal食 塩 7 g たんばく質 67.3 g炭水化物 282.7 g 脂 質 39.4 g食物繊維 22.7 g	
	12		13		14		15		16		17		18	
朝	米飯 味噌汁(玉葱・オクラ) 大根えびあんかけ もやしの中華和え 牛乳		米飯 味噌汁(卵・絹さや) ちくわとピーマンの炒め物 冷奴 牛乳		米飯 味噌汁(冬瓜・畑菜) 納豆 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾞｰﾘｯｸソーテー 牛乳		米飯 味噌汁(はんぺん・青梗菜) さばの醤油煮 いんげんの炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(すりみ・なめこ) オムレツ オクラとちくわのわさび醤油 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 高野豆腐の煮物 小松菜のり和え 牛乳		米飯 味噌汁(もやし・つみれ) スクランブルエッグ キャベツの炒め煮 牛乳	
昼	米飯 味噌汁(かぶ・葱) 白身魚フライ ﾌﾞｯｸﾘｰとﾛｽのｵｲｽﾀｰ炒め タマゴサラダ フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(芋・しろな) ハンバーグトマトソースかけ ベーコンの野菜炒め 春雨サラダ フルーツ(キウイ)		きしめん えびシューマイ ビタミンゼリー		米飯 味噌汁(南瓜) かき揚げ 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜の梅和え フルーツ(バナナ)		シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)		米飯 味噌汁(牛蒡・人参) ほきの香味焼き なすのみそ炒め ｽｯﾌﾟえんどうのサラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 中華スープ(絹さや・かにかま) 青椒肉絲 ふるふき大根 菜の花生姜和え フルーツ(パイন)	
夕	米飯 味噌汁(揚げ・しめじ) 肉じゃが ｲﾝｹﾝのｺﾝｼｮﾒソーテー 春菊のごま和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・高野豆腐) ますの竜田焼き 茄子の煮浸し 人参のじゃこ和え		米飯 味噌汁(麩・葱) かに卵蒸し ピリ辛海鮮炒め 胡瓜のみそマヨ和え		米飯 味噌汁(なす・大根菜) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のバター炒め 大根と若布の酢の物		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) 赤魚のおろし煮 青梗菜のオイスター炒め カリフラワーのごま和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ブルコギ風 ツナポテト 春菊とちくわのお浸し		米飯 味噌汁(麩・えのき茸) あじの塩麴焼き がんもの煮物 ごぼうサラダ	
栄養価	エネルギー 1704kcal食 塩 7.3 g たんばく質 60.5 g炭水化物 290.8 g 脂 質 40.6 g食物繊維 24.5 g		エネルギー 1720kcal食 塩 7.3 g たんばく質 64.1 g炭水化物 281.6 g 脂 質 42.8 g食物繊維 20.8 g		エネルギー 1712kcal食 塩 7.1 g たんばく質 62.4 g炭水化物 268.7 g 脂 質 46.8 g食物繊維 18 g		エネルギー 1681kcal食 塩 6.8 g たんばく質 60.1 g炭水化物 288 g 脂 質 38.1 g食物繊維 22.4 g		エネルギー 1707kcal食 塩 7.3 g たんばく質 62.2 g炭水化物 280 g 脂 質 43.5 g食物繊維 19.9 g		エネルギー 1714kcal食 塩 7 g たんばく質 68.1 g炭水化物 279.8 g 脂 質 43.1 g食物繊維 23.7 g		エネルギー 1684kcal食 塩 7.3 g たんばく質 66.7 g炭水化物 272.7 g 脂 質 43.1 g食物繊維 21.8 g	
	19		20		21		22		23		24		25	
朝	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ひじきと厚揚げの煮物 オクラのおほか和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・つみれ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(かぶ・揚げ) スクランブルエッグ 青梗菜のなめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) つくね とろろ芋 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) かにたま風卵焼き もやしのソーテー 牛乳		米飯 味噌汁(卵・畑菜) はんぺんチーズ焼き いんげんごま和え 牛乳		米飯 味噌汁(厚揚げ・貝割れ) オムレツ 茄子のお浸し 牛乳	
昼	五目チャーハン 中華スープ(はんぺん・葱) 豚と青梗菜の中華炒め ブロッコリーのフレンチドレ和え グレープゼリー		米飯 味噌汁(うまい菜・えのき茸) ポークチャップ いんげんのソーテー もやしとツナの和え物 フルーツ(みかん)		五目にゅうめん 南瓜のバター煮 フルーツ(りんご)		米飯 味噌汁(しめじ・畑菜) チキンカツレツ 里芋の含め煮 小松菜のドレ和え フルーツ(バナナ)		米飯 味噌汁(しろな・白菜) ほけけ煮付け キャベツの炒め煮 マカロニサラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 味噌汁(キャベツ・麩) 麻婆豆腐 帆立とﾌﾞｯｸﾘｰのソーテー 菜の花のかにかま和え フルーツ(パイン)		米飯 味噌汁(もやし・葱) たらのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろあん 白菜の和え物 フルーツ(キウイ)	
夕	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキンのガーリックマヨパン粉焼 大根とあさりの煮物 煮豆		米飯 味噌汁(麩・キャベツ) さわらの幽庵焼き ビーフンのそぼろ炒め しろな中華和え		米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 回鍋肉 蒸しシューマイ 胡瓜のごま酢和え		米飯 味噌汁(いんげん・人参) 赤魚の薬味だれ 春雨の炒り煮 もずく酢		米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し		米飯 すまし汁(若布・えのき茸) ほきの味噌焼き こんにゃく炒り かばちゃサラダ		米飯 味噌汁(ほうれん草・牛蒡) 蒸し鶏ごまだれかけ カレービーフン オクラの浅漬け	
栄養価	エネルギー 1733kcal食 塩 6.6 g たんばく質 58.7 g炭水化物 279.3 g 脂 質 48.5 g食物繊維 21.6 g		エネルギー 1708kcal食 塩 6.9 g たんばく質 78.6 g炭水化物 277.3 g 脂 質 38.5 g食物繊維 22.5 g		エネルギー 1707kcal食 塩 6.5 g たんばく質 57.8 g炭水化物 265.4 g 脂 質 51.5 g食物繊維 19.6 g		エネルギー 1715kcal食 塩 7.1 g たんばく質 63.9 g炭水化物 295.1 g 脂 質 36.2 g食物繊維 19 g		エネルギー 1710kcal食 塩 7.2 g たんばく質 62.4 g炭水化物 279.7 g 脂 質 43.6 g食物繊維 20.1 g		エネルギー 1705kcal食 塩 7.1 g たんばく質 69.3 g炭水化物 275.3 g 脂 質 41.5 g食物繊維 21.3 g		エネルギー 1706kcal食 塩 6.8 g たんばく質 67.3 g炭水化物 274.8 g 脂 質 44.3 g食物繊維 20.9 g	
	26		27		28		29		30		31			
朝	米飯 味噌汁(ふき) さけの塩焼き ﾌﾞｯｸﾘｰのゆずみそ和え 牛乳		米飯 味噌汁(青梗菜・はんぺん) 大豆とひじきの煮物 じゃこ大根おろしの和風和え 牛乳		米飯 味噌汁(冬瓜・ねぎ) がんもの煮物 小松菜の梅和え 牛乳		米飯 味噌汁(つみれ・人参) スクランブルエッグ 菜の花とささみの和え物 牛乳		米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 納豆 チンゲン菜のなめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(とうふ・うまい菜) ミートボール いんげんの甘辛炒め 牛乳			
昼	三色丼 味噌汁(しめじ・豆腐) 揚げなすの煮浸し 菜の花のからし和え フルーツ(オレンジ)		たぬきそば 高野豆腐の含め煮 杏仁風デザート		米飯 スープ(かにかま) お好み焼き風 南瓜シューマイ 白菜とかまぼこの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)		米飯 味噌汁(揚げ・葱) あじの照り焼き 大根のえびあんかけ 長芋とオクラの和え物 フルーツ(パイン)		米飯 中華スープ(白菜・コーン) 豚肉の生姜味噌焼き 南瓜のバター煮 しらすおろし和え レモンゼリー		米飯 豚汁 たらの野菜あんかけ 菜の花の和風和え フルーツ(白桃缶)			
夕	米飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) たらの香味焼き 大根の煮物 厚揚げと胡瓜の酢味噌和え		米飯 味噌汁(えのき茸・牛蒡) ポークカツレツ ブロッコリーのソーテー キャベツのゆかり和え		米飯 味噌汁(もやし・若布) さばの塩焼き 肉野菜炒め 春雨の中華和え		米飯 味噌汁(麩・ﾄﾏﾄ) 肉豆腐 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙとあさり中華炒め 胡瓜の浅漬け		米飯 味噌汁(さつま芋) 煮魚(赤魚) いかに塩麴炒め フレンチサラダ		米飯 味噌汁(若布・オクラ) 和風ハンバーグ つきこん子 and え 豆サラダ			
栄養価	エネルギー 1704kcal食 塩 7 g たんばく質 73.6 g炭水化物 264.5 g 脂 質 45.1 g食物繊維 20.7 g		エネルギー 1717kcal食 塩 7 g たんばく質 66.6 g炭水化物 269.4 g 脂 質 45.3 g食物繊維 22 g		エネルギー 1717kcal食 塩 7.1 g たんばく質 66 g炭水化物 273.7 g 脂 質 47.3 g食物繊維 18.6 g		エネルギー 1699kcal食 塩 7.2 g たんばく質 70.4 g炭水化物 273.3 g 脂 質 42.4 g食物繊維 19.8 g		エネルギー 1725kcal食 塩 7 g たんばく質 67.9 g炭水化物 289.1 g 脂 質 40.4 g食物繊維 22.1 g		エネルギー 1710kcal食 塩 6.7 g たんばく質 67.7 g炭水化物 271.3 g 脂 質 45.5 g食物繊維 21.2 g			