

令和8年1月 詳細献立表

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)		
	エネルギー	kcal		エネルギー	kcal		エネルギー	823kcal		エネルギー	836kcal		エネルギー	832kcal
	炭水化物	g		炭水化物	g	わかめごはん	炭水化物	120.8g	コーンライス	炭水化物	112.3g	麦ごはん	炭水化物	108.2g
	タンパク	g		タンパク	g	牛乳	タンパク	36g	モチコチキン	タンパク	34.1g	牛乳	タンパク	35.8g
	脂質	g		脂質	g	筑前煮	脂質	24.1g	ガーリックシュリンプ風ソ	脂質	29.8g	ねぎ塩豚丼	脂質	27.2g
	食塩相当量	g		食塩相当量	g	ふりと大豆の香味だれ	食塩相当量	2.6g	ハワイアンサラダ	食塩相当量	2.2g	大豆と大豆のごまマヨ和え	食塩相当量	2.4g
						七草風雑煮			トマトバスタースープ			元氣鍋		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
						《わかめごはん》			《コーンライス》			《麦ごはん》		
						米	80		米	90		米	85	
						おおむぎ	15		もち米	5		おおむぎ	10	
						わかめご飯の素	1.4		コンソメ	1.4	鶏肉 豚肉			
									食塩	0.2		《牛乳》		
						《牛乳》			オリーブ油	0.1		普通牛乳	206	乳
						普通牛乳	206	乳	ホー乳コーン	10				
									食塩	0.1		《ねぎ塩豚丼》		
						《筑前煮》			こしょう	0.01		米サラダ油	0.4	
						米サラダ油	0.3					にんにく	0.3	
						とりにく	40	鶏肉	《牛乳》			ぶたにく	55	豚肉
						にんじん	20		普通牛乳	206	乳	たまねぎ	55	
						ごぼう	10					にんじん	10	
						じゃがいも	45		《モチコチキン》			たけのこ水煮	15	
						たけのこ水煮	15		とりにく	70	鶏肉	こまつな	5	
						干しいたけ	1		にんにく	0.4		長ねぎ	10	
						ごんにゃく	10		しょうが	0.4		中華だし	0.5	
						さやいんげん	7		酒	2		こいくちしょうゆ	2	
						上白糖	2		水	2		酒	2	
						こいくちしょうゆ	5		こいくちしょうゆ	3.5		食塩	0.2	
						酒	1		上白糖	1.5		こしょう	0.01	
						みりん	1		小麦粉	3	小麦	ごま油	0.2	ごま油
						かつおだし	0.2		もちこ	3				
						水	30		油	6		《大豆とじゃこの甘辛》		
									じゃがいも	30		大豆	40	大豆
						《ふりと大豆の香味だれ》			あおのり	0.1		でん粉	3	
						ぶりダイス	30		食塩	0.2		油	4	
						しょうが	0.3		こしょう	0.01		ちりめんじゃこ	3	
						酒	0.8					上白糖	4	
						こいくちしょうゆ	0.7		《ガーリックシュリンプ風ソテー》			こいくちしょうゆ	2	
						でん粉	4		オリーブ油	0.5		水	1	
						油	3		にんにく	0.2				
						大豆	15	大豆	たまねぎ	10		《キャベツのごまマヨ和え》		
						でん粉	2		むきえび	15	えび	キャベツ	10	
						油	2		ブロックソー	25		きゅうり	15	
						米サラダ油	0.2		食塩	0.1		緑豆やし	18	
						たまねぎ	8		コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	エッグゲアマヨネーズ	5	大豆
						しょうが	0.2		こいくちしょうゆ	1.5		こいくちしょうゆ	0.3	
						酒	1.5		こしょう	0.01		上白糖	0.1	
						上白糖	2					すりごま	0.5	ごま
						こいくちしょうゆ	3		《ハワイアンサラダ》					
						トウバンジャン	0.05		にんじん	6		《元氣鍋》		
						酢	1.2		キャベツ	12		とりにく	5	鶏肉
						水	3		きゅうり	6		にんにく	0.2	
									えだまめ	6	大豆	にんじん	5	
						《紅白なます》			ハインアップル缶	8		じゃがいも	8	
						にんじん	10		上白糖	1		しらたき	5	
						だいこん	20		酢	2		たまねぎ	10	
						上白糖	0.5		食塩	0.35		しめじ	3	
						酢	4.5		こしょう	0.01		にら	3	
						食塩	0.2		米サラダ油	1.5		厚揚げ	5	大豆
												竹輪	5	
						《七草風雑煮》			《トマトバスタースープ》			煮干だし	1	
						とりにく	8	鶏肉	オリーブ油	0.2		こいくちしょうゆ	0.5	
						だいこん	8		ベーコン	3	豚肉	白みそ	3	大豆
						かぶ	8		にんにく	0.3		赤みそ	3	大豆
						なると	5		たまねぎ	10		トウバンジャン	0.02	
						もち	15		にんじん	5				
						せり	5		いんげん豆	5				
						かつおだし	1		トマト水煮	10				
						食塩	0.35		シェルクマカロニ	3	小麦			
						こいくちしょうゆ	2.5		バゼリ	0.01				
						水	90		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉			
									トマトピューレー	5				
									食塩	0.2				
									上白糖	0.1				
									こしょう	0.01				
									水	100				



1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
ごはん ハバークレープ・ブラジル風ト ハース寒込み〜 ヴィンレッチサラダ ポプコーンズ フェジョーア	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	831kcal 119.6g 33.3g 27.3g 2.8g	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 えぐわの磯辺揚げ 野菜とツナのどし地あえ わかめと豆腐のみそ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	804kcal 112.3g 31.3g 27.8g 2.4g	ロールパン 発酵乳(マスカット) 冬野菜のグラタン ガーリックバターポテト 海藻サラダ 大根とウィンナーのポトフ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	809kcal 118.1g 32.1g 29.7g 3.7g	茅ヶ崎カレー 生 ブロッコリーとウィンナーの ソテー フルーツミックス	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	810kcal 124.7g 30.4g 24g 2.9g	ごはん 牛乳 さくらのおでんソースがけ ジャーマンポテト ひききと青豆の軟分サラダ ベーコンとかぶのスープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	830kcal 107.3g 32.5g 26.5g 1.7g
食品名	1人分量[g]	アレルギー	食品名	1人分量[g]	アレルギー	食品名	1人分量[g]	アレルギー	食品名	1人分量[g]	アレルギー	食品名	1人分量[g]	アレルギー
(ごはん)			(まごはん)			(ロールパン)			(ごはん)			(ごはん)		
米	95		米	90		ロールパン	70	乳・小麦	米	100		米		100
			おむぎ	10										
(牛乳)			(牛乳)			(発酵乳(マスカット))			(牛乳)			(牛乳)		
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	発酵乳(マスカット)	133	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
(ハバークレープ・ブラジル風)・ハース寒込み〜			(ハバークレープ・ブラジル風)・ハース寒込み〜			(冬野菜のグラタン)			(茅ヶ崎カレー(具))			(さくらのおでんソースがけ)		
米サラダ油	0.5		大根と厚揚げのそぼろ煮			米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.5		米サラダ油		60
たまねぎ	40		米サラダ油	0.1		とりにく	30	鶏肉	ぶたにく	50	豚肉	しょうが		0.5
じゃがいも	30		ぶたにく	20	豚肉	たまねぎ	36		じゃがいも	40		こいくちしょうゆ		1
ビーマン	8		だいきずミート	3	大豆	マッシュルーム水煮	6		たまねぎ	40		酒		2
ぶたにく	40	豚肉	しょうが	0.5		むきえび	10	えび	にんじん	25		でん粉		3
にんじん	15		厚揚げ	35	大豆	マカロニ	15	小麦	ほうれんそう	12		油		6
マッシュルーム水煮	8		たまねぎ	30		ほうれんそう	10		上白糖	0.5		レンズまめ		1.5
赤ワイン	2		にんじん	15		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	2		トマト水煮		3
トマトケチャップ	4		じゃいこ	35		食塩	0.15		食塩	0.5		トマトケチャップ		4
トマトピューレ	10		じゃがいも	15		こしょう	0.01		こしょう	0.01		中濃ソース		2
ハヤシルウ	6		グリーンピース	3		牛乳	30	乳	カレー粉	0.2		水		2
デミグラスソース	8	小麦 豚肉 大豆	干しいたけ	0.3		豆乳	30	大豆	水	20		パセリ		0.01
水	45		上白糖	2		脱脂粉乳	3	乳				ブロッコリー		25
中濃ソース	4		こいくちしょうゆ	4		いんげんまめペースト	8		ブロッコリーとウィンナーのソテー			食塩		0.1
コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	酒	1		ホウトクソウ	6		ブロッコリー	35		こしょう		0.01
食塩	0.01		でん粉	1		シュレットチーズ	4	乳	ソーセージ(ウィンナー)	0.5				
こしょう	0.01		小麦粉	30		パンコ	2	小麦	ソーセージ(ウィンナー)輪切り	7	豚肉	こしょう		
こいくちしょうゆ	1								ホールコーン	8		じゃがいも		30
上白糖	0.2		《ちわの磯辺揚げ》			《ガーリックバターポテト》			こいくちしょうゆ	0.2		オリーブ油		0.2
グリーンピース	3		焼き竹輪1/4	25	大豆	じゃがいも	50		食塩	0.15		ソーセージ(ウィンナー)輪切り	4	豚肉
			小麦粉	5	小麦	でん粉	8		こしょう	0.01		にんにく		0.3
《ヴィンレッチサラダ》			あおのり	0.15		油	5		《フルーツミックス》			たまねぎ		20
さきみほぐし身	8	鶏肉 豚肉	水	7		にんにく	0.3		《フルーツミックス》			さやいんげん		5
キャベツ	10		油	5		ガーリックパウダー	0.1		みかん缶	10		食塩		0.2
きゅうり	15					食塩	0.2		もも缶	10	もも	こしょう		0.01
赤ビーマン	8		《野菜とツナのどし地あえ》			パセリ	0.01		ハインツアップル缶	10				
ホールコーン	10		緑豆もやし	15		米サラダ油	0.5		ゼーニックス	13		(ひききと青豆の軟分サラダ)		
酢	2		にんじん	7		バター	0.8	乳				にんじん		7
オリーブ油	1		こまつな	8					《茅ヶ崎カレー》			ほうれんそう		25
白ワイン	0.8		ツナ	6		《海藻サラダ》			米サラダ油	0.4		ひじき		0.3
上白糖	0.2		ごま油	0.3	ごま油	にんじん	7		しょうが	0.5		ツナ		5
食塩	0.25		中華だし	0.3		キャベツ	10		にんにく	0.5		ホールコーン		3
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	0.8		きゅうり	10		たまねぎ	8		こいくちしょうゆ		1.5
パセリ	0.01		トウバンジャン	0.02		ひじき	0.2		にんじん	8		エッグケチャップ	8	大豆
			ごま油	0.2	ごま油	海藻ミックス	0.1		ぶたにく	8	豚肉	食塩		0.15
(ポプコーンズ)						ホールコーン	10		トマトピューレ	3		すりごま	0.4	ごま
大豆	35	大豆	《わかめと豆腐のみそ汁》			しそドレッシング	6	大豆	トマトケチャップ	4				
でん粉	5		とうふ	15	大豆	(大根とウィンナーのポトフ)			中濃ソース	4		《ベーコンとかぶのスープ》		
油	4		たまねぎ	10		ソーセージ(ウィンナー)輪切り	25	豚肉	こいくちしょうゆ	2.5		米サラダ油		0.2
あおのり	0.1		カットわかめ	0.2		にんにく	8		カレー粉	0.5		ベーコン		5
食塩	0.2		油揚げ	8	大豆	じゃいこ	25		食塩	0.2		たまねぎ		10
			煮干だし	1		にんじん	8		こしょう	0.02		かぶ		20
《フェジョーア》			白みそ	4	大豆	コンソメ	8	鶏肉 豚肉	カールールウ	8	小麦 豚肉 大豆	パセリ		0.01
米サラダ油	0.2		赤みそ	4	大豆	食塩	0.2		小麦粉	3.5	小麦	コンソメ		0.8
にんにく	2		水	95		こしょう	0.01		水	100		食塩		0.2
ソーセージ(ウィンナー)輪切り	0.3	豚肉				こいくちしょうゆ	0.5					こしょう		0.02
とりにく	10	鶏肉				水	90					酒		0.5
たまねぎ	6											こいくちしょうゆ		0.5
にんじん	6											水		100
キャベツ	6													
いんげん豆	6													
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉												
食塩	0.2													
こしょう	0.01													
こいくちしょうゆ	0.5													
水	95													

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)			
いりこ菜めし	エネルギー	806kcal	ごはん	エネルギー	793kcal	バターライス	牛乳	エネルギー	848kcal	ごはん	エネルギー	812kcal	麦ごはん	エネルギー	829kcal				
焼き魚(さけ)	炭水化物	107.8g	牛乳	炭水化物	105.5g	鶏肉のバジル風味スパイ	牛乳	炭水化物	113.9g	牛乳	炭水化物	127.6g	牛乳	炭水化物	108.8g				
まめまめみそがらめ	タンパク	35.2g	おでん	タンパク	35.8g	かつおと大学いも風(かりんと	牛乳	タンパク	31g	豚肉とたけのこときもちめ	タンパク	26.8g	青のりさば	タンパク	29.1g				
キャベツときゅうりのゆかり	脂質	27.8g	ほうれん草とたまご炒め	脂質	27.3g	根菜のコンソメ煮	牛乳	脂質	32.2g	ごぼうチップスサラダ	脂質	24.8g	サラダ	脂質	32.2g				
豚汁	食塩相当量	2.4g	けんちん汁	食塩相当量	3.8g	冬に温まる白菜のクリーム	牛乳	食塩相当量	3.4g	お事汁	食塩相当量	2.4g	かぼちゃとひじき和え	食塩相当量	2g				
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)
いりこ菜めし			《ごはん》			《バターライス》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》			《ごはん》	
	90		米	100		米	95		米	100		米	90		米			米	
おむぎ	10					《バター》	0.9	乳				《おむぎ》	10					《おむぎ》	
いりこ菜飯の素	2	《ごま》	《牛乳》			食塩	0.2	《牛乳》											
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	普通牛乳	206	乳	《牛乳》							
普通牛乳	206	乳	《おでん》			パセリ	0.02		《たれカツ》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206
			だいこん	60		《牛乳》			《青のりさば》	60	小麦粉 小麦	《青のりさば》							
《焼き魚(さけ)》			竹輪	30	大豆	普通牛乳	206	乳	油	6		さば切り身	50	さば					
甘塩銀さけ	50	さけ	さつまあげ	25	大豆				こいくちしょうゆ	5		しょうが	0.5						
こまつな	6		結び昆布	2		《鶏肉のバジル風味スパイシー焼き》			上白糖	3.5		酒	1						
にんじん	8		油揚げ	15	大豆	鶏もも	70	鶏肉	酒	1.2		こいくちしょうゆ	2						
緑豆もやし	15		こんにやく	10		食塩	0.2	みりん		2.5		カレー粉	0.4						
油揚げ	5	大豆	うずら卵	25	卵	こしょう	0.01		かつおだし	0.1		いりごま	0.5	《ごま》					
こいくちしょうゆ	0.8		こいくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	2.5		水	5		あおのり	0.2						
みりん	0.3		酒	1		バジル	0.03		でん粉	0.3		でん粉	6						
			みりん	1		パセリ	0.01		米サラダ油	0.3		油	5						
《まめまめみそがらめ》			煮干だし	0.5		オリーブ油	2.5		キャベツ	30		米サラダ油	0.3						
搾り豆腐(ダイス)	4	大豆				ブロッコリー	25		食塩	0.2		キャベツ	30						
でん粉	3		《ほうれん草とたまご炒め》			食塩	0.2					食塩	0.2						
大豆	20	大豆	米サラダ油	0.5					《豚肉とたけのこときもち炒め》			こしょう	0.01						
でん粉	4		ほうれんそう	25		《切り干し大根(もやし)とほうれん草の煮物》			米サラダ油	0.5									
油	5		炒り卵	30	卵 小麦 大豆	さつまいも	40		しょうが	0.2		《オリーブオイルマリネングサラダ》							
酒	1		食塩	0.2		油	3		ぶたにく	17	豚肉	えだまめ	8	大豆					
みりん	1		こしょう	0.01		上白糖	2		にんじん	8		カリフラワー	15						
上白糖	3.3					こいくちしょうゆ	1.5		たまねぎ	15		ブロッコリー	20						
赤みそ	4	大豆	《高菜の漬物》			みりん	0.5		たけのこ水煮	10		酢	1						
こいくちしょうゆ	0.5		たかな漬	18	小麦 大豆	水	10		つきこんにやく	10		オリーブ油	2						
いりごま	0.8	《ごま》	しらす干し釜揚げ	6		でん粉	0.2		食塩	0.1		上白糖	0.3						
水	5		刻みこんにぶ	0.2		《ごま》	0.5	《ごま》	こしょう	0.02		食塩	0.35						
《キャベツときゅうりのゆかり和え》			《けんちん汁》			《根菜のコンソメ煮》			テンメンジャン	2	小麦 小麦 大豆	こしょう	0.02						
キャベツ	20		米サラダ油	0.3		だいこん	20		赤みそ	2	大豆								
きゅうり	20		とりにく	8	鶏肉	ごぼう	7		上白糖	1		《かぼちゃとひじき和え》							
ゆかり	1		ごぼう	5		じゃがいも	10		こいくちしょうゆ	1.5		かぼちゃ	25						
食塩	0.1		にんじん	5		ソーセージ(ウイナー)輪切り	7	豚肉	酒	1		ひじき	0.2						
			だいこん	5		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	でん粉	1.5		大豆	8	大豆					
《豚汁》			干しいたけ	0.3		食塩	0.2					にんじん	4						
ぶたにく	8	豚肉	つきこんにやく	5		こしょう	0.01		《ごぼうチップスサラダ》			つきこんにやく	5						
ごぼう	4		さといも	10		こいくちしょうゆ	0.4		ごぼう	8		かつおだし	1						
にんじん	5		とうふ	6	大豆	パセリ	0.01		油	1		こいくちしょうゆ	2.5						
だいこん	8		油揚げ	2	大豆				だいこん	15		酒	1						
じゃがいも	10		長ねぎ	3		《冬に温まる白菜のクリームスープ》			にんじん	6		上白糖	0.8						
とうふ	8	大豆	かつおだし	1.5		米サラダ油			緑豆もやし	10		みりん	0.5						
煮干だし	1		食塩	0.2		ベーコン	3	豚肉 大豆	しそドレッシング	6	大豆								
赤みそ	3	大豆	こいくちしょうゆ	2		はくさい	13					米サラダ油	0.2						
白みそ	3	大豆	酒	1		にんじん	5	とりにく		8	豚肉	とりにく	9	豚肉					
水	95		《ごま油》	0.2	《ごま油》	たまねぎ	8	さといも		9		にんじん	7						
						しめじ	5	だいこん		8		はくさい	5						
						ホワイトルウ	7	にんじん		5		じゃがいも	12						
						牛乳	25	乳		5		カットわかめ	0.2						
						豆乳	25	大豆		5		鳥がら	2	鶏肉					
						生クリーム	1	乳		6		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉					
						食塩	0.3			1		食塩	0.2						
						こしょう	0.01		赤みそ	4	大豆	こしょう	0.01						
						コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	白みそ	4	大豆	こいくちしょうゆ	0.5						
						パセリ	0.01		水	95		水	95						