

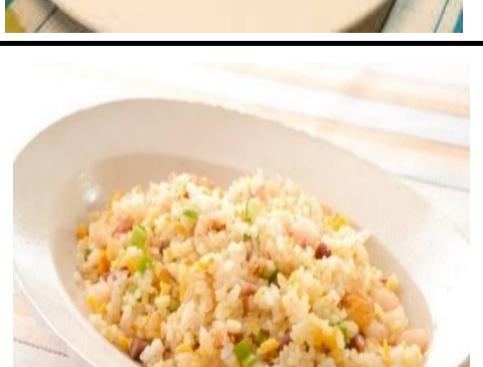
2026年

1月予定献立表

うま
キ (うま) くいく一年になりますように!おおいすみふくしさぎょうしょ
大泉福祉作業所

令和8年元旦

かつにちもく かつにちさぎよつしょやす
※1月1日(木)~1月4日(日)作業所休み

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー たんぱく質 g | 食塩 脂質 g |
|---------------|-------------------|--|---|---------------------|---------------|
| 5 げつ 月 | | ※新年仕事始めお弁当給食 ごはん・錦松梅風ふりかけ・フルーツきんとん・黒豆・昆布巻・紅白かまぼこ・伊達巻・ほうれん草のおかか和え・鯵の照り焼き・みかん・みそ汁 |  | 742 | 5.2 |
| 6 か 火 | | ごはん・揚げ鶏の南蛮漬け・かぼちゃの煮物・澄まし汁 |  | 639 25.7 | 3.4 17.1 |
| 7 すい 水 | | ※七草がゆの献立 けんちんうどん・もやしと人参の味噌しおおかか和え・茶碗蒸し・七草がゆ |  | 617 33.8 | 5.4 9.7 |
| 8 もく 木 | | ごはん・豚肉の生姜焼き(付) ほうれん草のお浸し・はりはりサラダ・みそ汁 |  | 683 29.7 | 2.4 24.1 |
| 9 きん 金 | | ごはん・煮込みハンバーグ・やみつきピーマン・コンソメスープ |  | 649 24.7 | 3.0 23.2 |
| 12 げつ 月 | せいじん ひ 成人の日 | |  | | |
| 13 か 火 | | ごはん・豆腐ステーキ(付)蒸し野菜のにんにく醤油・かぶのそぼろ煮・かきたまスープ |  | 708 28.1 | 3.5 23.4 |
| 14 すい 水 | | ごはん・えびと厚揚げのチリソース(付)レタス・白湯鶏スープ・根菜の中華風煮物 |  | 648 27.2 | 3.0 15.8 |
| 15 もく 木 | | 食パン・★ジャム&マーガリン・照り焼きチキン(付)ほうれんそうの磯和え・生姜スープ・白菜のサラダ |  | 617 31.2 | 3.3 25.9 |
| 16 きん 金 | | ごもく五目チャーハン・青梗菜と味付けくらげの中華和え・ワンタンスープ |  | 636 24.4 | 4.2 20.4 |

2026年

1月予定献立表

おおいすみふくしさぎょうしょ
大泉福祉作業所

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー kcal | 食塩 g | |
|--|---|---|---|------------|------|--|
| | | | | たんぱく質 g | 脂質 g | |
| 19 | 月 | カレーライス・福神漬け・甘酢ラッキョ・和風サラダ・コンソメスープ | ごめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ふくじんづけ・あますらっきょ・レタス・しめじ・さやえんどう・もやし・きくらげ・さやえんどう・ベーコン | 747 | 6.4 | |
| | | | | 24.5 | 18.7 | |
| 20 | 火 | ごはん・ほきの幽庵焼き(付) ブロッコリー辛子マヨネーズ和え・切り干し大根の煮物・みそ汁 | ごめ・ほき・ゆず・ブロッコリー・しめじ・じゃがいも・きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・あげ・さつまいも・おふ・とうふ・ばんのうねぎ | 642 | 3.0 | |
| | | | | 28.5 | 12.7 | |
| 21 | 水 | 和風山菜きのこスパゲティ・ミニモザサラダ・とろといんげん豆のスープ | スパゲティ・ベーコン・さんさいみずに・マッシュルーム・えのきだけ・しめじ・まいたけ・おろしにんにく・しそ・のり・かにかま・きゅうり・トマト・レタス・たまご・しろいんげんまめ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん | 626 | 4.6 | |
| | | | | 25.7 | 27.4 | |
| 22 | 木 | ロールパンサンド(卵・ハム・チーズ)ミネストローネスープ・レタスとフルーツのサラダ | ロールパン・たまご・レタス・ロースハム・チーズ・きゅうり・トマトかん・たまねぎ・にんじん・しめじ・じゃがいも・マカロニ・パセリ・レタス・サニーレタス・りんご・ほしごどう・アーモンド | 639 | 3.2 | |
| | | | | 20.8 | 28.4 | |
| 23 | 金 | ごはん・鶏肉の柚子香焼き(付) プチトマト・レタス・ほうれん草と人参のお浸し・ポトフ風スープ | ごめ・とりにく・ゆず・ミニトマト・レタス・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・レッドキャベツ・たまねぎ・じゃがいも・ソーセージ | 655 | 2.6 | |
| | | | | 27.2 | 23.3 | |
| 24 | 土 | かいしょび(外注お弁当) | | | | |
| 26 | 月 | チキンドリア・青梗菜とエリンギのスープ・花野菜のピクルス風サラダ | とりにく・たまねぎ・マッシュルーム・ごめ・ぎゅうにゅう・チーズ・ホワイトソース・ちんげんさい・エリンギ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん | 624 | 4.2 | |
| | | | | 27.2 | 23.6 | |
| 27 | 火 | 味噌煮込みうどん・ねばねば和え・ホウレン草の蒸しパン | うどん・とりにく・だいこん・にんじん・さといも・ねぎ・あぶらげ・ながいも・オクラ・なめこ・ホットケーキミックス・ぎゅうにゅう・たまご・あまなっとう・きなこ・ほうれんそう | 581 | 3.9 | |
| | | | | 25.4 | 13.8 | |
| 28 | 水 | ごはん・さばのおろし煮・かぶの即席漬け・豚汁 | ごめ・さば・こむぎこ・おろししょうが・だいこんおろし・ばんのうねぎ・かぶ・にんじん・しおこんぶ・ぶたにく・さといも・あげ・ごぼう・こんにゃく・だいこん | 694 | 3.1 | |
| | | | | 27.6 | 28.4 | |
| 29 | 木 | ビビンバ丼・春雨の中華サラダ・かきたま汁 | ごめ・ぶたひきにく・ねぎ・おろしにんにく・ほうれんそう・もやし・せんまい・にんじん・たまご・にら・しいたけ・はるさめ・きゅうり・レタス・きくらげ・しょうが | 615 | 4.2 | |
| | | | | 20.4 | 19.6 | |
| 30 | 金 | ごはん・鯖のから揚げスライスオニオンソース(付)サラダな・トマト・ひじきの五目煮・みそ汁 | ごめ・たら・パセリ・たまねぎ・レモンじる・サラダな・トマト・ひじき・あぶらあげ・にんじん・こんにゃく・だいすみずに・なまあげ・ほうれんそう・みそ | 658 | 3.0 | |
| | | | | 28.0 | 25.4 | |
| きゅうしょくにっすう にち 給食日数19日 かけ 行事食2回 ★チョイス1回 かけ つごう 都合により献立の内容がかわることがあります。ご了承ください。写真はイメージです。【担当】栄養士：篠田康子 | | | | 654 | 3.8 | |
| | | | | 27.1 | 20.8 | |

へいきん
平均