

2026年

1月予定献立表



大泉福祉作業所



牛（うま）くいく一年になりますように！



令和8年元旦

※1月1日（木）～1月4（日）作業所休み

にち 日	よう 曜	こんだて 献立名	おも 主 な 材 料	エネルギー	食塩	g
				たんぱく質	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・鰯の照 り焼き・みかん・みそ汁		742	5.2	
				34.5	15.2	
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	3.4	
				25.7	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 のお浸しおかか和え・茶碗蒸 し・七草がゆ		617	5.4	
				33.8	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	2.4	
				29.7	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	3.0	
				24.7	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	3.5	
				28.1	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	3.0	
				27.2	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	3.3	
				31.2	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	4.2	
				24.4	20.4	



2026<sup>ねん</sup>年

がつよていこんだてひょう  
**1月予定献立表**



おおいずみふくしさぎょうしょ  
**大泉福祉作業所**

日	曜	献立名	おも 主 材 料	食塩 g				
				エネルギー たんぱく質	脂質			
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		こめ・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		こめ・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 モザサラダ・とろっといんげん 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・ローズ 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・ほしぶど 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		こめ・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	開所日（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・こめ・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・ハ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・鯖のおろし煮・かぶの 即席漬け・豚汁		こめ・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		こめ・ぶたひきにく・ねぎ・おろし にんにく・ほうれんそう・もやし・ ぜんまい・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・鰯のから揚げスライス オニオンソース(付)サラダ菜・ トマト・ひじきの五目煮・みそ 汁		こめ・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・だいずみずに・なまあげ・ ほうれんそう・みそ	658	3.0		
				28.0	25.4			
給食日数19日 ※行事食2回 ★チョイス1回 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					平均		654	3.8
							27.1	20.8