



# ケアハウス週間予定献立表 2026 【配布用】

	12月29日	12月30日	12月31日	元日 1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（なす・豆苗） 一口がんもの含め煮 チンゲン菜のチキン和え 漬物 牛乳 白菜のひき肉炒め	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） ミートボールゆずおろし ブロッコリーの和風ドレ和え ふりかけ 牛乳 うぐいす豆	ご飯 味噌汁（小松菜・揚げ） 納豆 カリフラワーとハムの炒め物 牛乳 ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁（白菜・しめじ） 里芋とちくわの含め煮 ほうれん草の白和え 梅干し 牛乳 かにの重ね蒸し	ご飯 味噌汁（麩・葱） 高野豆腐の煮物 いんげんのごま酢和え 漬物 牛乳 高野たまご巻	麦ご飯 味噌汁（舞茸・葱） 厚揚げの煮物 キャベツのツナ和え ふりかけ 牛乳 とろろ	ほたて風味雑炊 味噌汁（しろ菜・麩） いわし蒲焼き ブロッコリー和え 牛乳 南瓜の含め煮
AIエネルギー/塩分	468kcal/3.4g	465kcal/2.2g	518kcal/2.6g	468kcal/3.3g	441kcal/2.5g	461kcal/2.6g	472kcal/3.4g
昼	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） <u>A銀ひらすの照り焼き</u> <u>B酢鶏</u> いんげんと木耳炒め もやしとハムのドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） <u>A洋風卵焼きトマトソース</u> <u>Bあじの煮つけ</u> 大根のとろみ煮 オクラのしらす和え 白菜浅漬け	 大晦日 <small>12月 31日</small> 年越しそば 天ぷら 春菊のお浸し 黄桃缶	ご飯 すまし汁（小松菜・花麩） お刺身2種盛り 祝い肴 紅白なます みかん	かにかまちらし寿司 赤だし（なめこ・三つ葉） 鶏の野菜巻き 菜の花と菊花のお浸し カクテル缶	お赤飯 すまし汁（花麩・貝割れ） ますの照り焼き はんぺんたらこソースのせ添え 胡瓜とわかめの酢の物 祝い肴 りんご	ご飯 味噌汁（舞茸・三つ葉） <u>Aさばの照り焼き</u> <u>B豆腐と鶏ひき肉の卵焼き</u> じゃが芋の煮物 もやしお浸し 漬物
AIエネルギー/塩分	451kcal/4.0g	525kcal/3.7g	509kcal/3.1g	455kcal/3.0g	510kcal/3.9g	542kcal/3.4g	472kcal/3.4g
BIエネルギー/塩分	475kcal/3.6g	429kcal/3.7g					
おやつ	もみじ饅頭・牛乳	チーズムース・牛乳	ライチゼリー・牛乳	干支饅頭・甘酒	練り切り(寿)・牛乳	上用饅頭(赤)・牛乳	いちごゼリー・牛乳
おやつ エネルギー	170kcal	110kcal	111kcal	182kcal	126kcal	156kcal	110kcal
夕	ご飯 かき玉汁 味噌カツ 切干大根のサラダ バナナ かぶの煮物	ご飯 味噌汁（しめじ・豆苗） 鶏肉のにんにく焼き なすの生姜煮 漬物 胡瓜の酢味噌がけ	ご飯 味噌汁（豆腐・にら） ぶりの照り焼き せんまいの煮物 漬物 カリフラワーとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁（かぶ・わかめ） すき焼き風煮 野菜の煮しめ 漬物 カリフラワーとコーンのサラダ	ご飯 けんちん汁 鶏ひき肉の味噌焼き 茶碗蒸し 茶福豆 オニオンサラダ	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗） 豚の角煮 春菊くるみ和え 白菜浅漬け なすの味噌炒め	ご飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 豚肉のオニオンソースかけ スパゲティフレンチサラダ マンゴー缶 春巻き
エネルギー/塩分	625kcal/3.0g	471kcal/2.8g	487kcal/3.3g	547kcal/3.6g	539kcal/2.5g	669kcal/3.5g	702kcal/3.4g

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。