

ドリームⅠ 常食 献立だより 2026年1月



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | | | | | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | 1月11日(日)おやつ 手作りぜんざい 鏡開き | 1月15日(木)昼食 小正月 | 1月21日(水)昼食 味噌おでん [愛知県郷土料理] | | 食パン プレーンオムレツ(コンソメソース) 白菜と豚肉の豆乳スープ 牛乳 | バターロール うまい菜とウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ 牛乳 | ヨーグルト蒸しパン ハムチーズピカタ チンゲン菜と鶏肉のスープ 牛乳 |
| |  |  |  |  | ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 中華スープ(春雨) | ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) いりこ風味 | ごはん あじの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ |
| | 鏡開きでぜんざいを食べるのは、お正月にお供えた鏡餅を下げ、上仏に感謝し無病息災を祈るためです。餅を入れたぜんざいを食べることで、1年の健康と幸せを願います。ぜんざいのお餅は食べやすいやわらか餅を使っています。 | 小正月は、1月15日前後に行われる行事で、正月行事の締めくくりとされます。豊作や家族の健康を祈り、餅花を飾ったり、小豆粥を食べたりします。農作の区切りや、一年の平穏を願う大切な日です。小正月は赤飯や刺身などの粗膳です。ぜひお楽しみに。 | 愛知県の味噌おでんは赤みそをベースとした濃厚な味噌だれで煮込むのが特徴のおでんです。真っ黒な見た目ながら深いコクと甘辛い味わいが魅力です。ご飯やお酒にもよく合うため名古屋を中心に家庭や居酒屋などでも親しまれ地域の郷土料理として愛されています。 | | 手作り抹茶シフォンカップケーキ | 手作り柿ミックスゼリー | 手作りぜんざい(やわらか餅) ★鏡開き★ |
| 夕 | | | | | ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ | ごはん ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し | ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 マカロニサラダ |
| 計 | | | | | エネ 1471 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 53.1 g 食塩 7.01 g | エネ 1465 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 53.4 g 食塩 6.07 g | エネ 1516 kcal 蛋白 67.2 g 脂質 40.6 g 食塩 6.01 g |
| 日付 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | 食パン カニカマ入りだし巻き卵 クラムチャウダー 牛乳 | クリームパン 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんの麺ナムル和え 特製ココア | テーブルロール キャベツとウインナーのソテー うまい菜と豚肉のトマトスープ 牛乳 | 蒸しパン 5品目具材の玉子焼き アスパラと鶏肉のスープ 牛乳 | 食パン ボロニアソーセージ じゃがいものポタージュスープ 牛乳 | バターロール スクランブルエッグ(ケチャップ) 切干大根と豆のマヨサラダ 特製ほうじ茶飲料 | いちご風味パン 鶏つみれの煮物 ほうれん草とウインナーの豆乳スープ 牛乳 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼 | ポークカレー キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ | ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 黄桃缶のピーチジュレ | ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 | 赤飯 刺身盛り ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 赤だし(あさり・白菜) | お好み焼き(豚肉) 昆布大豆煮 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし) 白味噌仕立て | ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜とかまぼこのわさび和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) | ごはん ホキのグリル(オニオンソース) かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 |
| | ★カレーライス★ | | | ★小正月★ | ★粉ものメニュー★ | | |
| | | | | | | | |
| お | 手作りバナナ風味ゼリー | 豆乳かすてら | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) | いしやきいもと桃山 | 手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) | 手作りみるくまんじゅう(抹茶) | 手作りココアシフォンカップケーキ |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕 | ごはん さわらの柚庵焼き れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ | ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白菜と鶏肉のトロみ炒め もやしのごまドレサラダ | ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラワーとコーンのスローサラダ | ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) うまい菜と絹揚げの炒め煮 さくら漬け ヨーグルトのはちみつソースかけ | ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜となめこの白ごま和え | ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 寒天とフルーツ缶の盛合せ | ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 計 | エネ 1468 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 50.6 g 食塩 5.97 g | エネ 1580 kcal 蛋白 54.6 g 脂質 57.8 g 食塩 5.86 g | エネ 1493 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 46.2 g 食塩 7.46 g | エネ 1469 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 49.3 g 食塩 6.19 g | エネ 1440 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 61.1 g 食塩 8.13 g | エネ 1499 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 47 g 食塩 6.25 g | エネ 1437 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 44.8 g 食塩 6.89 g |