

ドリーム I 常食 献立だより 2026年1月

1月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	19	20	21	22	23	24	25
朝	食パン 大豆ミートハンバーグ(テミグラスソース) キャベツと豚肉のスープ 牛乳	抹茶粒あんぱん 洋風だし巻き卵 大根のごまドレサラダ カルシウムミルク	テーブルロール チキンナゲット(トマトソース) いんげんとウインナーのスープ 牛乳	たまごサラダパン 照り焼き風肉団子 小松菜と豚肉のポトフ 牛乳	食パン チキンピカタ じゃがいもと豚肉のトマトスープ 牛乳	バターロール ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) セロリと鶏肉のスープ 牛乳	コーヒークリームパン 千草焼き カリフラワーの香味ドレサラダ 特製ココア
昼	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜とちくわの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	さけフレーク丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 味噌おでん[愛知県郷土料理] 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め きざみ高菜	大豆のチキンカレー ブロッコリーと平天の白ごま和え みかん缶	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲン菜のパンバンドレサラダ	ごはん 煮込みハンバーグ ふかしじゃがいも(コーン) キャベツのマリネ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩焼き れんこんとちくわの煮物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	ドームケーキ(チョコ)	手作りスイートポテト	ミニ羊甘ロール	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りパウンドケーキ(紅茶)	手作りバナナ風味ゼリー
夕	ごはん いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん 回鍋肉 三色稻荷の煮物 マンゴー缶	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のたらこマヨサラダ	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ たけのことふきの炒り煮 玉子豆腐	ごはん さわらの照り焼き 大根と豚肉の金平 とろろの梅かつお和え	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスター・タルタルソース) 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物
計	エネ 1449 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 53.3 g 食塩 6.94 g	エネ 1549 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 49.1 g 食塩 6.04 g	エネ 1496 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 50.1 g 食塩 9.04 g	エネ 1517 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 53.9 g 食塩 6.5 g	エネ 1478 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 46.7 g 食塩 9.94 g	エネ 1603 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 59.2 g 食塩 7.86 g	エネ 1558 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 57.3 g 食塩 4.92 g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝	食パン プレーンオムレツ(きのこソース) 人参とパプリカのポタージュスープ 牛乳	紅茶蒸しパン 白身魚のつみれ(柚子) しろなおから和え 特製りんごジュース	テーブルロール かに玉 白菜と油揚げのピーナツ和え カルシウムミルク	ミルクパン カリフラワーと豆のマヨサラダ じゃがいもと鶏肉のカレースープ 牛乳	食パン だし巻き卵 白菜と豚肉のスープ 牛乳	バターロール ミートオムレツ 小松菜とベーコンのポトフ 牛乳	1月26日(月)夕食 豆乳鍋
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(巻麩)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのサラダ 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て	焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん チーズメンチカツ(中濃ソース) ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) パイン缶のオレンジジュレ	ごはん あじの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	
お	手作りおしるこ(あられ)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。
夕	ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん さばの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんとちくわの和え物	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐	ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉ドレサラダ	ごはん クリームシチュー しろなとツナのソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え	
計	エネ 1523 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 48.3 g 食塩 7.38 g	エネ 1537 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 52.3 g 食塩 6.2 g	エネ 1525 kcal 蛋白 68.5 g 脂質 65.4 g 食塩 7.86 g	エネ 1495 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 43.9 g 食塩 7.23 g	エネ 1507 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 51.9 g 食塩 5.87 g	エネ 1525 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 48.9 g 食塩 6.45 g	



豆乳鍋は、豆乳をベースとしたまろやかでコクのある鍋料理です。豆乳の優しい風味と野菜の甘みが調和し、身体が温まるため、冬に人気の鍋です。栄養価も高く、ヘルシーで健康的です。練りごまを加えることでさらに深みのある味わいに仕上がっています。