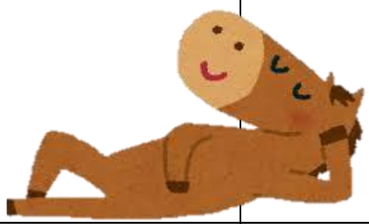
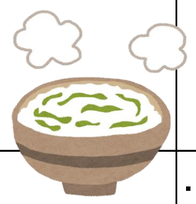
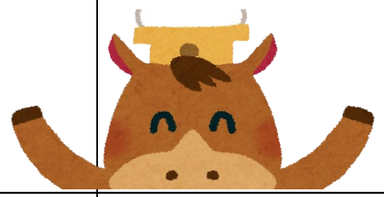
予 定 献 立 一 覧 表

ファミリーイン堀之内
令和 8年 1月 4日 ～ 令和 8年 1月11日 【 一般食 】

	1月 4日(日)	1月 5日(月)	1月 6日(火)	1月 7日(水)	1月 8日(木)	1月 9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	お粥 田舎煮(蓮根) お浸し(菜の花) ジョア	お粥 さんまの蒲焼 あさりの佃煮 ジョアﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 	お粥 がんもの含煮 磯和え春菊白菜 ジョアﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	お粥 いわしの梅煮 桜漬 ジョアﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 	鶏ぞうすい 切干大根の煮付 千鳥浸し ジョア ﾏｽｶｯﾄ	お粥 麩と鶏の煮物 おくらの胡麻和え ジョア ﾏｽｶｯﾄ 	鮭ぞうすい ｷｬﾍﾞﾂｿｰｾｰｼﾞ炒め 沢庵 ジョア いちご	卵ぞうすい おかか煮竹輪と蕗 春菊のえのき浸し ジョアﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ
昼	ご飯 味噌汁(ｱｻﾘ) 鶏肉の二色巻き さつま芋の甘煮 長芋のゆかり正油 果物 白桃ﾀﾞｲｽ ********** 甘醤油せんべい 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 中華ｽｰﾌﾟ・白菜 麻婆豆腐 焼き餃子 大根の松前漬 果物 (みかん缶) ********** もみじまんじゅう 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(麩・菜の花 魚の柚香焼き ﾎﾟﾃﾄの煮物 沢庵 果物 (黄桃ﾀﾞｲｽ) ********** 大きな今川焼 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	七草粥 味噌汁(ﾜｶﾒ・白菜 魚のおかか焼き 里芋のこってり煮 大徳寺生酢 果物(みかん) ********** コーヒーゼリー 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	・ ・ カレーうどん コロッケ 福神漬 果物(白桃ﾀﾞｲｽ) ********** カステラ 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 味噌汁(麩・ﾎｳﾚﾝｿｳ メンチカツ ツナ大根 ﾋﾟｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物 (パイン缶) ********** 杏仁豆腐 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	ご飯 なめこ汁 ｽﾊﾟｲｼｰﾁｷﾝ 南瓜の小倉煮 とろろ 果物 (黄桃ﾀﾞｲｽ) ********** えびせん 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入	おたんじょう会 ねぎとろ巻と太巻き 清汁(やわら蒲鉾 茶碗蒸し 青菜とｶﾆの酢物 果物(みかん) ********** ケーキ 紅茶・ｵﾘｺﾞ糖入
夕	ご飯 味噌汁(ﾜｶﾒ・玉葱) サバの文化干し ｲﾝｹﾞﾝのきんぴら ｺﾞﾏ酢和え(青梗菜	ご飯 味噌汁(ﾎﾟﾃﾄ・絹さや かに玉 ぜんまいの煮付 べったら漬	ご飯 味噌汁(玉葱・ｵｸﾗ ハンバーグ ｲﾝｹﾞﾝの炒り煮 なめ茸和え	ご飯 味噌汁(茄子・ｼﾒｼﾞ 鶏肉の唐揚げ ふきの煮物 甘酢正油和え ・ ・ 七草粥	ご飯 味噌汁(ｴﾉｷ青梗菜 肉豆腐 若竹煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁(ﾜｶﾒ・大根) 豚肉の柳川風 煮っころがし 白菜の柚香漬	ご飯 清汁(半片・ｶｲﾜﾚ 魚の西京焼き 白滝のたらこ煮 白いサラダ	ご飯 味噌汁(玉葱・ｻﾔ 鶏肉のカレー焼き かぶの吉野煮 ｱｽﾊﾟﾗの辛しﾏﾖﾈｰｽ ・ 鏡開き
1日合計	kcal 1415 kcal 水分 490.1 g 蛋白質 59.8 g 脂質 37.1 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1327 kcal 水分 527.4 g 蛋白質 55.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当 8 g	kcal 1312 kcal 水分 455.8 g 蛋白質 53.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当 7.2 g	kcal 1296 kcal 水分 568.6 g 蛋白質 60.3 g 脂質 34.7 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1301 kcal 水分 598.7 g 蛋白質 52.6 g 脂質 28 g 食塩相当 8.5 g	kcal 1392 kcal 水分 665.9 g 蛋白質 51.8 g 脂質 32.9 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1388 kcal 水分 543 g 蛋白質 60.1 g 脂質 31 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1293 kcal 水分 678.8 g 蛋白質 56.8 g 脂質 29.7 g 食塩相 8 g
備考								