

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】

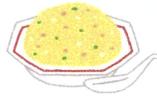


	1月4日(日)		1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)		1月10日(土)		1月11日(日)	
朝	お粥 田舎煮(蓮根) お浸し(菜の花) ジョア		お粥 さんまの蒲焼 あさりの佃煮 ジョアブルーベリー		お粥 がんもの含煮 磯和え春菊白菜 ジョアブルーベリー		お粥 いわしの梅煮 桜漬 ジョアブルーベリー		鶏ぞうすい 切干大根の煮付 千鳥浸し ジョア マスカット		お粥 麩と鶏の煮物 おくらの胡麻和え ジョア マスカット		鮭ぞうすい キャベツソーセージ炒め 沢庵 ジョア いちご		卵ぞうすい おかか煮竹輪と蒔 春菊のえのき浸し ジョアブルーベリー	
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 白桃ダイス ***** 甘醤油せんべい 紅茶・オリゴ糖入		ご飯 中華スープ・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・オリゴ糖入		ご飯 味噌汁(麩・菜の花) 魚の柚香焼き ポテトの煮物 沢庵 果物(黄桃ダイス) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入		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・オリゴ糖入		・ ・ カレーうどん コロッケ 福神漬 果物(白桃ダイス) ***** カステラ 紅茶・オリゴ糖入		ご飯 味噌汁(麩・ホウレンソウ) メンチカツ ツナ大根 ピーナツ和え(インゲン) 果物(パイン缶) ***** 杏仁豆腐 紅茶・オリゴ糖入		ご飯 なめこ汁 スパイシーチキン 南瓜の小倉煮 とろろ 果物(黄桃ダイス) ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入		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・オリゴ糖入	
夕	ご飯 味噌汁(ワカメ・玉葱) サバの文化干し インゲンのきんぴら ゴマ酢和え(青梗菜)		ご飯 味噌汁(ポテト・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 インゲンの炒り煮 なめ茸和え		ご飯 味噌汁(茄子・シメジ) 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 アスパラの辛しマヨネーズ ・ 鏡開き 	
1 日 合 計	kcal 1415 水分 490.1 蛋白質 59.8 脂質 37.1 食塩相 _≒ 7.9	kcal g g g g	kcal 1327 水分 527.4 蛋白質 55.4 脂質 28.3 食塩相 _≒ 8	kcal g g g g	kcal 1312 水分 455.8 蛋白質 53.7 脂質 21.8 食塩相 _≒ 7.2	kcal g g g g	kcal 1296 水分 568.6 蛋白質 60.3 脂質 34.7 食塩相 _≒ 7.8	kcal g g g g	kcal 1301 水分 598.7 蛋白質 52.6 脂質 28 食塩相 _≒ 8.5	kcal g g g g	kcal 1392 水分 665.9 蛋白質 51.8 脂質 32.9 食塩相 _≒ 7.9	kcal g g g g	kcal 1388 水分 543 蛋白質 60.1 脂質 31 食塩相 _≒ 7.8	kcal g g g g	kcal 1293 水分 678.8 蛋白質 56.8 脂質 29.7 食塩相: 8	kcal g g g g
備 考																

予定献立一覧表

ファミリーイン堀之内
令和8年1月11日 ~ 令和8年1月18日

【一般食】

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	卵ぞうすい おかか煮竹輪と蒔 春菊のえのき浸し ジョアブルーベリー 	お粥 田舎煮(大根) ゆかり和え ジョアブルーベリー 	お粥 キャベツそぼろ炒煮 お浸し(ホウレン草) ジョア マスカット 	お粥 いわしの梅煮 芽かぶとろろ ジョア 	お粥 切干大根の煮付 千鳥浸し ジョア いちご 	鮭ぞうすい 生揚げの含煮 しば漬 ジョアブルーベリー 	お粥 半片のふわふわ煮 おくらの胡麻和え ジョア	帆立ぞうすい 竹輪の甘辛煮 お浸し(菜の花) ジョアブルーベリー
昼	太巻き寿司 清汁(やわら蒲鉾) 茶碗蒸し 青菜とかこの酢物 果物(みかん) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ) トンカツ 春雨の炒り煮 木村の和え物 果物(パイン缶) ***** 白あんパン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 豚汁 魚のみぞれあん 炒り豆腐 三色ごま和え 果物(白桃アイス) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	ロールパンサンド コーンスープ ペーコンソテー 焼き玉葱のサラダ 果物(みかん缶) ***** パウムクーヘン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜) 豚肉の生姜焼き きんぴら 大根の松前漬 果物(黄桃アイス) ***** スウィートポテト 紅茶・オリゴ糖入 	親子丼 味噌汁(麩・ホウレンソウ) コーンサラダ 果物(バナナ) ***** ミルクゼリーブルーベリー 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 かみなり汁 筑前煮 刻み昆布の煮付 かぶの変わり漬け 果物(みかん缶) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(茄子・シメジ) 鶏肉のちり酢浸し じゃが芋の粉吹煮 もやしと胡瓜の梅和 果物(白桃アイス) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入
夕	ご飯 味噌汁(玉葱・サヤ) 鶏肉のカレー焼き かぶの吉野煮 アスパラの辛しマヨネーズ 鏡開き	炒飯 わかめスープ えび焼売 白菜のサラダ 	ご飯 味噌汁(麩・シメジ) スパイシーチキン 里芋の土佐煮 楽京サラダ	ご飯 味噌汁(かぶ) 魚の華風揚げ 白菜の煮物 桜漬	麦ご飯 味噌汁(ワカメ・大根) 擬製豆腐、焼き 煮っころがし とろろ	ご飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) 蒸魚の野菜あん掛 南瓜の含煮 沢庵	ご飯 なめこ汁 えびカツ 大根エビスミの煮物 ツナサラダ	ご飯 味噌汁(白菜・油揚げ) かに玉 湯豆腐 辛し和えキャベツワカメ 
1日合計	kcal 1293 水分 678.8 g 蛋白質 56.8 g 脂質 29.7 g 食塩相 8 g	kcal 1313 水分 516.8 g 蛋白質 48.4 g 脂質 30.6 g 食塩相 7.9 g	kcal 1364 水分 639.6 g 蛋白質 61.8 g 脂質 27.3 g 食塩相 7.8 g	kcal 1347 水分 692.5 g 蛋白質 51.5 g 脂質 37 g 食塩相 8.8 g	kcal 1300 水分 559.6 g 蛋白質 52.4 g 脂質 22 g 食塩相 7.5 g	kcal 1306 水分 617.4 g 蛋白質 55.2 g 脂質 26.1 g 食塩相 8 g	kcal 1319 水分 546.6 g 蛋白質 50.7 g 脂質 31.3 g 食塩相 7.7 g	kcal 1332 水分 674.7 g 蛋白質 59.2 g 脂質 20.5 g 食塩相 8.6 g
備考								

予 定 献 立 一 覧 表

ファミリーイン堀之内
令和 8年 1月18日 ~ 令和 8年 1月25日

【一般食】



	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	帆立ぞうすい 竹輪の甘辛煮 お浸し(菜の花) ジョアブルーベリー	お粥 厚焼卵 ピーナツ和え(インゲン) ジョア マスカット	お粥 さんまの蒲焼 なめ茸和え ジョアブルーベリー	お粥 がんもの含煮 お浸し(オクラ・エキ) ジョア	卵ぞうすい 田舎煮(蓮根) 磯香和え ジョア いちご	お粥 仙台麩の煮物 ごま和え(インゲン) ジョアブルーベリー	お粥 半片のふわふわ煮 深川浸し ジョア	鮭ぞうすい 竹輪と蒟のおかか煮 沢庵 ジョア マスカット
昼	ご飯 味噌汁(茄子・シメジ) 鶏肉のちり酢浸し じゃが芋の粉吹煮 もやしと胡瓜の梅和 果物(白桃ダイス) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(エキ青梗菜 肉豆腐 かぶの含煮 辛し和え(菜の花) 果物(バナナ) ***** 紅茶のケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(豆腐・油揚 魚のみりん醤油焼 炒り鶏 生姜酢和え 果物(黄桃ダイス) ***** ピーナツパン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 田舎風スープ ロールキャベツ ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 果物(パイン缶) ***** もみじまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ ***** クリームコンフェ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌煮込みうどん 炒り豆腐 白菜の柚香漬 果物(黄桃ダイス) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(青梗菜) 焼き魚の生姜あん 大根のこってり煮 桜ポテト 果物(みかん缶) ***** キャロットゼリー 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(半片・カイワレ) 煮込みハンバーグ 白菜・ホタテのくず煮 酢の物シラス・キャベツ 果物(白桃ダイス) ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入
夕	ご飯 味噌汁(白菜・油揚 かに玉 湯豆腐 辛し和えキャベツワカメ	ご飯 味噌汁(ワカメ・大根) 鶏肉の梅焼き さつま芋の甘煮 小チクワの味噌マヨネーズ	ご飯 中華スープ・白菜 青炒肉糸 きのこの当座煮 南瓜のツナソース ***** 大寒・二十四節気	ご飯 味噌汁(白菜・サヤ 笹身の吉野煮 辛し正油 桜漬	ご飯 味噌汁(麩・ホレンソウ) 鶏肉のソース煮込み 白滝のたらこ煮 もやしのサラダ	ご飯 味噌汁(ワカメ・里芋) サバの文化干し 筍のおかか煮 大根の松前漬	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚肉の柳川風 ひじきの炒り煮 長芋のなめ茸和え	ご飯 豚丼 味噌汁(茄子・シメジ) ピーマンきんぴら 楽京サラダ
1日合計	kcal 1332 水分 674.7 g 蛋白質 59.2 g 脂質 20.5 g 食塩相 8.6 g	kcal 1452 水分 570.6 g 蛋白質 57.1 g 脂質 39.7 g 食塩相 7.8 g	kcal 1346 水分 484 g 蛋白質 56.7 g 脂質 34.5 g 食塩相 5.8 g	kcal 1346 水分 683.5 g 蛋白質 55.2 g 脂質 29 g 食塩相 8.2 g	kcal 1345 水分 626.8 g 蛋白質 56.2 g 脂質 31.8 g 食塩相 8.4 g	kcal 1326 水分 628.1 g 蛋白質 53.8 g 脂質 29.6 g 食塩相 8 g	kcal 1324 水分 611.1 g 蛋白質 58.4 g 脂質 29.3 g 食塩相 8.3 g	kcal 1320 水分 503.6 g 蛋白質 54.4 g 脂質 29.3 g 食塩相 8.5 g
備考								

予定献立一覧表

ファミリーイン堀之内
令和8年1月25日～令和8年2月1日

【一般食】

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝	鮭ぞうすい 竹輪と蒟のおかか煮 沢庵 ジョア マスカット	卵ぞうすい 田舎煮(蓮根) わさび和え(白菜 ジョアブルーベリー	お粥 五目厚焼卵 お浸し(ホウレン草 ジョアブルーベリー	お粥 生揚げの含煮 桜漬 ジョア マスカット	かにぞうすい かぶの炒め煮 お浸し・ホウレン草モヤシ ジョアブルーベリー	鮭ぞうすい 炒り鶏 おくらの胡麻和え ジョア いちご	お粥 ちくわの甘辛煮 しば漬 ジョアブルーベリー	お粥 鶏シジョウの煮物 お浸し・ホウレン草モヤシ ジョア マスカット
								
昼	ご飯 清汁(半片・カイワレ 煮込みハンバーグ 白菜・ホタテのくず煮 酢の物シラス・キャベツ 果物(白桃ﾀｲｽ) ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(ワカメ・エノキ) メンチカツ ブロッコリーの炒め物 梅和え(胡瓜・モヤシ) 果物(みかん缶) ***** パウムクーヘン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉のカレー焼き 煮っころがし フレンチサラダ(ブロッコリー 果物(黄桃ﾀｲｽ) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 魚の柚香焼き 田舎煮(大根) 春雨サラダ 果物(白桃ﾀｲｽ) ***** ワインゼリー 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(茄子) フライ盛合わせ 大根ﾍﾞｽﾘﾐの煮物 ピーナツ和え(インゲン) 果物(バナナ) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(麩・長葱) ミートローフ 若竹煮 蓮根ゴマサラダ 果物(黄桃ﾀｲｽ) ***** リングドーナツ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(エノキ・ワカメ) 魚の南蛮味噌焼き 里芋の土佐煮 とろろ 果物(ﾊｲﾝ缶) ***** 柚子蜂蜜ケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ゆかりご飯 味噌汁(白菜・サヤ 鶏肉の唐揚げ 南瓜の小倉煮 酢の物(ツナ・胡瓜 果物(いちご) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入
夕	豚丼 味噌汁(茄子・シメジ) ピーマンきんぴら 楽京サラダ	ご飯 清汁(麩・三葉) 鶏肉の味噌風味焼 大根の信田煮 野沢菜漬	ご飯 清汁(半片・カイワレ) 魚の西京焼き 湯豆腐 胡瓜の塩昆布和え	スタ丼 味噌汁(白菜・サヤ 筍と蒟のおかか煮 ピーマン・モヤシの酢物	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) スパイシーチキン 細切大根の炒め煮 コーンサラダ	ご飯 なめこ汁 魚の塩焼き ピーマン炒め 甘酢正油和え	ご飯 清汁(半片・カイワレ) チキンピカタ 隠元ごま味噌和え 沢庵の切ごま和え	ご飯 味噌汁(キャベツ油揚げ) おでん ピーマンのおかか炒め くるみ和え
								
1日合計	kcal 1320 水分 503.6 蛋白質 54.4 脂質 29.3 食塩相当量 8.5	kcal 1305 水分 576.5 蛋白質 54.9 脂質 28.1 食塩相当量 8.1	kcal 1298 水分 531 蛋白質 61.8 脂質 27.7 食塩相当量 5.6	kcal 1370 水分 606.1 蛋白質 57.8 脂質 39.8 食塩相当量 7.9	kcal 1395 水分 576 蛋白質 54.1 脂質 28.9 食塩相当量 8.6	kcal 1327 水分 541.7 蛋白質 58.5 脂質 30.8 食塩相当量 8.2	kcal 1263 水分 498.8 蛋白質 53.9 脂質 19.1 食塩相当量 7.3	kcal 1421 水分 557.2 蛋白質 53.7 脂質 49 食塩相当量 8.7
備考								