

2026年 01月  
こじか福祉会 完了食

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			1,2才朝おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		午後おやつ
お正月休み							
日曜日							
05 （月）	ボークドリア （温野菜 ほうれん草スープ）	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(もも)、牛乳、チーズ、バター	かぼちゃ、みかん、だいこん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、りんご、えのきだけ、干しぶどう	鳥がらだし汁、コンソメ	むらさきいもせんべい かぼちゃの茶巾 みかん ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 6.3 g
06 （火）	やわらかごはん （鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁）	さつまいも、米、三温糖、砂糖、油	ミルク、さけ、乳・卵抜きベーコン、大豆（ゆで）、白みそ、バター	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、切り干しだいこん、干ししいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、塩（並塩）	豆乳クッキー さつま芋とベーコンのバターソーテー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.9 g
07 （水）	やわらかごはん （豆腐の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁）	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ	みかん、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、七草、わかめ（生）、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	きなこフィンガービスケット 七草粥 みかん ほうじ茶	エネルギー 255 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.9 g
08 （木）	豚汁うどん （ほうれん草ともやしの和え物）	ゆでうどん、食パン、三温糖	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ブルーベリージャム、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	鉄塩せん ジャムサンド バナナ ミルク	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.5 g
09 （金）	やわらかごはん （鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーとさつま芋の和え物 わかめのすまし汁）	さつまいも、米、米粉、三温糖、油	鶏もも肉、あずき（乾）、白みそ	グレープフルーツ、れんこん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ おしるこ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.9 g
10 （土）	ベーコンピラフ （温野菜（かぼちゃ・スナップ） オニオンスープ）	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、乳・卵抜きベーコン、豆乳、おから	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 9.2 g
日曜日							
成人の日							
13 （火）	やわらかごはん （回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ）	米、三温糖、はるさめ（緑豆）、油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、わかめ（生）、ねぎ、きゅうり、きょうな	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.9 g
14 （水）	やわらかごはん （筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁）	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ひまわり油	鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）、豆乳、白みそ	はくさい、バナナ、れんこん、にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、さやえんどう、しそ、コーン（冷凍）、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	きなこフィンガービスケット ひよこ蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.7 g
15 （木）	食パン （ポークソテー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 人参スープ いちご）	食パン、米、小麦粉	ミルク、豚肉(ロース)、マヨドレ	いちご、にんじん、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	鉄塩せん 根菜ピラフ ミルク	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.4 g
16 （金）	やわらかごはん （かじきのパン粉焼き キャベツ和え みそ汁）	米、三温糖、油、小麦粉、ひまわり油、パン粉	ミルク、牛乳、まかじき、あずき（ゆで）、白みそ（淡色辛みそ）	バナナ、トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、しめじ、にんじん、カリフラワー、かんでん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩（並塩）	かぼちゃボーロ 抹茶と小豆のミルクプリン バナナ ミルク	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.1 g
17 （土）	鶏肉と野菜のうま煮丼 （ピーマンのおかか和え みそ汁）	米、米粉、コーンスターチ、片栗粉、ショートニング、三温糖、マーガリン、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	鉄塩せん ライスクッキー（備蓄品） グレープフルーツ ミルク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.8 g
日曜日							

19 ( 月 )	ポークドリア 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	ミルク、豚肉(もも)、牛乳、チーズ、バター、卵	バナナ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、りんご、えのきたけ	鳥がらだし汁、コンソメ	むらさきいもせんべい 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.4 g
20 ( 火 )	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	さつまいも、米、三温糖、砂糖、油	ミルク、さげ、乳・卵抜きベーコン、大豆(ゆで)、白みそ、バター	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、切り干しだいこん、干しいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー さつま芋とベーコンのバターソーテー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.9 g
21 ( 水 )	やわらかごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、わかめ(生)、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	きなこフィンガービスケット 大豆と昆布のご飯 バナナ ほうじ茶	エネルギー 295 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 5.2 g
22 ( 木 )	食パン 魚のクリームグラタン風 グリル野菜 コーンスープ みかん	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、ひまわり油	かれい、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、粉チーズ	みかん、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、カリフラワー、緑豆もやし、キャベツ、にら	鳥がらだし汁、コンソメ、中濃ソース、ホワイトソース	鉄塩せん 焼きそば ほうじ茶	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.0 g
23 ( 金 )	やわらかごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーとさつま芋の和え物 わかめのすまし汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、豆乳、無塩バター、白みそ	れんこん、ブロッコリー、こまつな、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	かぼちゃボーロ ほうれん草とりんごのケーキ ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.8 g
24 ( 土 )	ベーコンピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、乳・卵抜きベーコン、豆乳、おから	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.2 g
日曜日							
26 ( 月 )	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼ふ、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、凍り豆腐	みかん濃縮果汁、バナナ、こまつな、ごぼう、れんこん、にんじん、あさつき、みつば、かんでん(ゼリー状)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい みかんゼリー バナナ ミルク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.3 g
27 ( 火 )	やわらかごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、はるさめ(緑豆)、油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、わかめ(生)、ねぎ、きゅうり、きょうな	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.9 g
28 ( 水 )	やわらかごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ひまわり油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豆乳、白みそ	はくさい、バナナ、れんこん、にんじん、だけのこ、だいこん、しいたけ、さやえんどう、しそ、コーン(冷凍)、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	きなこフィンガービスケット ひよこ蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.7 g
29 ( 木 )	ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト 具だくさんスープ	じゃがいも、スパゲティー、食パン、油、砂糖	ミルク、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、マッシュルーム、ブルーベリージャム、はくさい、トマトピューレ、しめじ、にんじん、コーン缶、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	鉄塩せん ジャムサンド バナナ ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.8 g
30 ( 金 )	やわらかごはん かじきのパン粉焼き キャベツ和え みそ汁	米、三温糖、油、小麦粉、ひまわり油、パン粉	ミルク、牛乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、しめじ、にんじん、カリフラワー、かんでん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	かぼちゃボーロ 抹茶と小豆のミルクプリン バナナ ミルク	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 g
31 ( 土 )	鶏肉と野菜のうま煮丼 ピーマンのおかか和え みそ汁	米、米粉、コーンスターチ、片栗粉、ショートニング、三温糖、マーガリン、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	鉄塩せん ライスクッキー(備蓄品) グレープフルーツ ミルク	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.7 g