

# 獻 立 表

2026年 01月  
こじか福祉会 完了食

19	ポークドリア ～温野菜 月 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、えのきだけ	鳥がらだし汁、コンソメ	むらさきいもせんべい 卵boro 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	やわらかごはん ～鮭の塩焼き 火 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	グレーブフルーツ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、切り干し大いこん、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テー グレーブフルーツ ミルク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.9 g
21	やわらかごはん ～豆腐の野菜あんかけ 水 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、えのきだけ、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	食パン ～魚のクリームグラタン風 木 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、プロッコリー、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	やわらかごはん ～鶏肉のねぎ味噌焼き 金 プ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、プロッコリー、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boro 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	ベーコンピラフ ～温野菜(かぼちゃ・スナップ) 土 オニオンスープ	米、小麦粉、コーンスター、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、ビーマン、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	吹き寄せごはん ～高野豆腐の煮物 月 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、かんてん(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	やわらかごはん ～回鍋肉 火 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、赤ビーマン、ビーマン、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	やわらかごはん ～筑前煮 水 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	ミートソーススパゲティー ～ジャーマンポテト 木 豚だくさんスープ	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、バセリ	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	やわらかごはん ～かじきのパン粉焼き 金 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)	ハチア、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、かんてん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	かぼちゃboro 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	鶏肉と野菜のうま煮丼 ～ピーマンのおかか和え 土 みそ汁	米、米粉、コーンスター、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	グレーブフルーツ、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) グレーブフルーツ ミルク	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.7 g