

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
1/1(木)~1/7(水)

ミニ知識

今日から
使える!

【冷え性対策をしよう!】

冷え性を招く原因には、筋肉量が少ない、ストレスの影響、生活習慣の乱れなどがあります。栄養バランスを考えた食事をしっかりと三食決まった時間に摂ることで自立神経のバランスも整います。朝は食欲がないという人は、白湯をコップ1杯飲むことで内臓が温まり食欲が出てきます。生姜や根菜類は体を温める食材なので積極的にメニューに取り入れましょう。

1
(木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	57.2g
脂質	52.9g
炭水化物	243.0g
塩分	7.0g

- 朝食** 盛り合わせ(蒲鉾)
盛り合わせ(八幡巻)/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ぶりの照り焼き(赤飯)/盛り合わせ(玉子)
紅白なます/すまし汁/ご飯
- 夕食** 牛肉ソテー/甘栗温サラダ
うまい菜の姫皮苟の和え物/ご飯



昼食



夕食

2
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
タンパク質	60.3g
脂質	55.3g
炭水化物	242.6g
塩分	6.5g

- 朝食** 松風焼/じゃが芋の土佐煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚角煮/かぶと海老の蒸し物
刻み昆布の酢の物/すまし汁/ご飯
- 夕食** 天ぷら/中華風竹の子の煮物
ブロッコリーのごまサラダ/ご飯



昼食



夕食

3
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	57.5g
脂質	43.3g
炭水化物	256.5g
塩分	6.1g

- 朝食** 白身魚団子の炊き寄せ
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** あじのカレーニエル/ペンネきのクリーム
チリサラダ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 揚げ豆腐の黒酢あん/竹輪の和風煮
小松菜と蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

4
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1511kcal
タンパク質	60.9g
脂質	37.8g
炭水化物	247.3g
塩分	5.8g

- 朝食** いなり餃子の盛合せ
筑前煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚しゃぶ/卵の花炒り
ほうれん草の和え物/汁物/ご飯
- 夕食** たらの香草焼き/さつま芋のい/煮
ひじきの白和え/ご飯



昼食



夕食

5
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1542kcal
タンパク質	58.0g
脂質	45.8g
炭水化物	244.0g
塩分	7.3g

- 朝食** 旬彩焼き/竹の子の土佐煮
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 赤魚の味噌煮/じゃがいもそばろ
菜の花のごま和え/すまし汁/ご飯
- 夕食** ビーフカレー/鶏肉と大豆のトマト煮
しる菜のマヨサラダ



昼食



夕食

6
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	58.5g
脂質	51.1g
炭水化物	239.8g
塩分	5.9g

- 朝食** 枝豆がんもの煮物
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** チーズハンバーグ/カボチャウダー
うまい菜キャップ卵/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 塩焼き鳥/肉味噌厚揚げ
ブロッコリーサラダ/ご飯



昼食



夕食

7
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	57.5g
脂質	40.7g
炭水化物	237.1g
塩分	6.5g

- 朝食** ふきの盛付/里芋の甘辛そばろ
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** さわらの照り焼き(七草)/高野豆腐炊き合わせ
ほうれん草のツナ和え/汁物/全粥
- 夕食** 肉じゃがフライ/リセージと野菜のリ
カリフラワーのマリネ/ご飯



昼食



夕食

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
1/8(木)~1/15(木)8
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1577kcal
タンパク質	60.2g
脂質	49.2g
炭水化物	236.6g
塩分	9.6g

朝食

ソーゼン・天の炊合せ
春雨の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

醤油ラーメン/かにしゅうまい
わらときのこの和え物

夕食

豚肉の塩野菜炒め/茄子の野菜あんかけ
青梗菜の中華和え/中華スープ/ご飯

昼食



夕食

9
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	60.9g
脂質	44.0g
炭水化物	255.0g
塩分	6.6g

朝食

くわい入りつくね
炒りおから/汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉豆腐/ごぼうと人参のおかか煮
しろ菜の和え物/汁物/ご飯

夕食

白身魚の味噌煮/野菜肉巻き
さつま芋サラダ/ご飯

昼食



夕食

10
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	55.3g
脂質	44.9g
炭水化物	244.5g
塩分	7.3g

朝食

角揚げとかぼちゃの煮物
はんぺんの和風和え/汁物/ご飯/牛乳

昼食

さばのおろし煮/山菜と干瓢の炒め物
かりフラワー菜種和え/汁物/ご飯

夕食

鶏団子のポトフ/小松菜バターソテー
白菜と蒲鉾の和え物/ご飯

昼食



夕食

11
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	58.9g
脂質	46.1g
炭水化物	251.1g
塩分	7.7g

朝食

枝豆天の盛合せ/塩じゃこの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉と麩の煮物/竹輪の味噌かけ
畑菜の人参金平/すまし汁/ご飯

夕食

チキンカツ丼/ひじきと高野の煮物
大根と油揚げの酢の物

昼食



夕食

12
(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	58.6g
脂質	43.5g
炭水化物	244.9g
塩分	7.0g

朝食

ケリンビーストの炊合せ
れんこん田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ソイの梅かつお焼/厚揚げと豚肉の旨煮
長芋の和え物/汁物/ご飯

夕食

焼肉風炒め/挽肉春雨の甘辛煮
ミモザサラダ/ご飯

昼食



夕食

13
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	57.3g
脂質	32.9g
炭水化物	264.5g
塩分	6.6g

朝食

豚の生姜炒め/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食

かりフラワー-鶏肉のケチャップ焼
フルーツゼリー/ご飯

夕食

カレーの野菜あんかけ/そぼろ里芋
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

14
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク質	60.9g
脂質	35.6g
炭水化物	245.0g
塩分	7.7g

朝食

いなりの煮物/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鮭のごま醤油焼き/おつまみ竹輪
わらのおかず和え/すまし汁/ご飯

夕食

野菜入肉団子のトマトソース
大根のコンソメ煮/ポテトサラダ/ご飯

昼食



夕食

15
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	60.1g
脂質	44.2g
炭水化物	245.9g
塩分	6.7g

朝食

海苔だし巻き/さつま芋の肉じゃが風
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏の竜田揚げ/ゆかりおから
うまい菜と大豆の和え/汁物/ご飯

夕食

ホキのムニエル/ほうれん草炒め
かりフラワーの生姜和え/ご飯

昼食



夕食

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
1/16(金)～1/23(金)16
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	57.2g
脂質	48.1g
炭水化物	241.4g
塩分	6.6g

朝食 がんもの煮付け/ひじき汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐ハバ-のきのこあんかけ
大根のガリバク煮/人参しりしり/コウモリ- /ご飯夕食 豚カルビ/春巻
ブロッコリーの野菜ドレ/ご飯

昼食



夕食

20
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	59.0g
脂質	35.0g
炭水化物	255.6g
塩分	7.8g

朝食 鰯のみりん焼き/ごぼう天の炊合せ汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハヤシライス/明太マヨはんぺん
オレンジミルクゼリー夕食 鶏肉の練り味噌かけ/大根と練り物の煮物
長芋と梅-サイ和え/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

17
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	58.4g
脂質	42.1g
炭水化物	249.6g
塩分	9.3g

朝食 角揚げと舞茸人参の煮物
擬製豆腐/汁物/ご飯/牛乳昼食 きつねそば/かぼちゃの天ぷら
畑菜の柚子かつお和え夕食 メヌケの煮付け/茄子の田楽
里芋クリームサラダ/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

21
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1485kcal
タンパク質	60.8g
脂質	37.6g
炭水化物	240.3g
塩分	5.7g

朝食 葱だし巻き/ツナじゃが汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイのレモンペッパー焼き/竹輪と野菜の-
洋風卵の花/コウモリ- /ご飯夕食 豚肉の生姜炒め/高野の卵とじ
オクラの中華和え/ご飯

昼食



夕食

18
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	58.9g
脂質	48.2g
炭水化物	244.3g
塩分	6.2g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 和風-厚揚げの味噌煮
白菜の- /汁物/ご飯夕食 鶏のトマトソースかけ/カレーペンネ
小松菜と竹輪の和え物/ご飯

昼食



夕食

22
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	60.4g
脂質	45.0g
炭水化物	239.8g
塩分	5.9g

朝食 三角とうふ天の炊き合せ
かぼちゃそぼろ/汁物/ご飯/牛乳昼食 油淋鶏風/ひじき煮
彩かにかまサラダ/中華- /ご飯夕食 さばの味噌煮/竹の子とわかめの煮物
小松菜と切干の和え物/ご飯

昼食



夕食

19
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	58.1g
脂質	40.2g
炭水化物	261.1g
塩分	7.3g

朝食 お魚天の盛合せ/ピリ辛ごぼう汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の粕漬/揚げ出し豆腐
菜の花の和風和え/汁物/ご飯夕食 チンジャオロース-/エビチリ
さつま芋のサラダ/ご飯

昼食



夕食

23
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1516kcal
タンパク質	59.3g
脂質	40.7g
炭水化物	241.9g
塩分	6.6g

朝食 ブリ照焼/じゃがカレー炒め汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐-甘辛そぼろ/大根と豚肉の炒め煮
畑菜と油揚げの和え物/汁物/ご飯夕食 牛肉きのこ炒め/-黒酢あんかけ
蒸し鶏の和え物/ご飯

昼食



夕食

1

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
1/24(土)~1/31(土)24
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1506kcal
タンパク質	56.8g
脂質	55.8g
炭水化物	207.9g
塩分	7.6g

朝食 がんもと人参の煮物
刻み昆布の炒め物/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉のごま焼き/茄子と竹輪の炒め物
しろ菜の菜種和え/汁物/ご飯夕食 和風醤油パスタ/ミートボール
ブロッコリーサラダ/ご飯

昼食



夕食

28
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	60.3g
脂質	45.7g
炭水化物	236.8g
塩分	7.7g

朝食 枝豆がんもの盛合せ
玉じゃが/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉のねぎ塩炒め/春雨と木耳の煮物
小松菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯夕食 ホキのプロヴァンス風/キャベツとピーマンのチリ
茄子と鶏のごま和え/ご飯

昼食



夕食

25
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	57.9g
脂質	43.8g
炭水化物	251.8g
塩分	7.6g

朝食 ツナだし巻き/ふきの金平
汁物/ご飯/牛乳昼食 たら青紫蘇香味焼き/豆腐野菜あん
さつま芋にマスダマ/汁物/ご飯夕食 チキン南蛮/高菜ピーマン
いんげんのピラザ和え/ご飯

昼食



夕食

29
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	59.2g
脂質	46.0g
炭水化物	257.9g
塩分	6.2g

朝食 厚焼玉子/ひじき炒め
汁物/ご飯/牛乳昼食 アジの甘酢あんかけ/厚揚げのバター醤油
菜の花の辛子味噌/汁物/ご飯夕食 牛肉のチリソース炒め/かぼちゃカレー
フレンチサラダ/ご飯

昼食



夕食

26
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1471kcal
タンパク質	56.5g
脂質	32.8g
炭水化物	252.5g
塩分	6.1g

朝食 かぼちゃと信田の煮物
蓮根カレー炒め/汁物/ご飯/牛乳昼食 ハバーグデミソース/ジャーマンポテト
ほうれん草の大豆マヨ和え/コリアンダー/ご飯夕食 カレイの煮付け/厚揚げのごま味噌和え
キャベツ生姜サラダ/ご飯

昼食



夕食

30
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1520kcal
タンパク質	60.6g
脂質	41.0g
炭水化物	242.0g
塩分	6.7g

朝食 はんぺん蓮根の煮物
炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳昼食 ホイコーロー/高野と海老の卵とじ
大豆とツナのマヨサラダ/中華スライス/ご飯夕食 白身魚の生姜煮/里芋野菜あん
青梗菜のおかず和え/ご飯

昼食



夕食

27
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	57.8g
脂質	56.0g
炭水化物	247.0g
塩分	5.9g

朝食 鶏だんご煮/麩の卵とじ
汁物/ご飯/牛乳昼食 えびクリームコロッケ/里芋ポロネーゼ
カリフラワーのハムマリネ/コリアンダー/ご飯夕食 鶏の味噌ダレ焼き/野菜天の炊合せ
うまい菜のツナ和え/ご飯

昼食



夕食

31
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	59.1g
脂質	46.7g
炭水化物	247.3g
塩分	6.6g

朝食 いなりの盛合せ/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 赤魚の煮付け/法蓮草のあっさり漬し
さつま芋サラダ/汁物/ご飯夕食 鶏天ぷらのチリソース
白菜とがけ汁の卵炒め/煙草の白和え/ご飯

昼食



夕食