

# 令和8年 1月 献立表



新年あけまして  
あめでとうございします  
ディサービスせいいかつCAN黒崎



※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

七草粥		1 木	2 金	3 土		
 <ul style="list-style-type: none"> <li>●せり…消化を助ける</li> <li>●なすな…視力、五臓に効果</li> <li>●ごきょう…吐き気、痰、解熱に効果</li> <li>●はこべら…歯ぐき、排尿に良い</li> <li>●ほとけのざ…歯痛</li> <li>●すずな…消化促進、しもやけ、そばかす</li> <li>●すずしろ…胃健、咳き止め、神経痛</li> </ul>	 <p>お休み</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>			
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金		
赤飯 鶏肉のハ幡巻き 紅白なます お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の竜田揚げ 春雨の和え物 お味噌汁 ヤクルト	七草ごはん 肉団子蒸し レンコンの煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 赤魚の粕漬け焼き さつま芋の甘煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 牛肉のみぞれソースかけ だし巻卵 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ お味噌汁 ヤクルト	
エネルギー 462 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 601 kcal 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 559 kcal 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 494 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 459 kcal 食塩相当量 2.4 g	
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	
ごはん 白身魚の蒲焼風 厚揚げの野菜あんかけ かきたま汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉のムニエル じゃがいものカレー炒め コンソメスープ ヤクルト	 <p>おでん パーティー</p>	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ ヤクルト	ごはん カレイの煮つけ 金平れんこん お味噌汁 ヤクルト	きつねうどん おにぎり 芋の天ぷら グレープゼリー ヤクルト	
エネルギー 492 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 550 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 472 kcal 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 564 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 502 kcal 食塩相当量 4.5 g	
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	
ごはん 豚肉の味噌焼き ふじきの煮物 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鮭の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 お味噌汁 ヤクルト	三色丼 里芋の柚子味噌かけ お吸い物 果物 ヤクルト	ごはん 鰯の梅煮 焼きビーフン お味噌汁 ヤクルト	カレーライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト	 <p>鍋 パーティー</p>	
エネルギー 521 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 469 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 547 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 534 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 608 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 600 kcal 食塩相当量 3.0 g	
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	
		ごはん チキンかつ 切干大根 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鮭の葱味噌焼き スパゲティサラダ お吸い物 ヤクルト	ちゃんぽん おにぎり しゅうまい 和梨ゼリー ヤクルト	ごはん 赤魚の山椒焼き 南瓜サラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 462 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 594 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 529 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 589 kcal 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 493 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 519 kcal 食塩相当量 2.5 g	