

2026年 丙午



1月の献立表



ケアタウン成増デイサービス

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
昼	★カレーの日★ ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーのサラダ 福神漬け	★寿司の日★ ちらし寿司 すまし汁 肉団子と大根の煮物 菜の花のお浸し	★人日の節句★ 七草粥 味噌汁 鶏肉の照焼き 揚げ茄子の煮びたし きゅうりの辛子マヨサラダ	ごはん すまし汁 タラの香味焼き 厚揚げと青菜の炒め 南瓜サラダ	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ブラUNSの煮込みハンバーグ マカロニソテー マンゴー缶	ごはん 味噌汁 たらめの南蛮漬け 里芋の煮物 白菜の柚子醤油和え
3時	おやつイベント	やわらかおかき（うすしお） はちみつケーキ パインゼリー	やわらかおかき（うすしお） はちみつケーキ パインゼリー	抹茶オムレット メープルケーキ ぶどうゼリー	抹茶オムレット メープルケーキ ぶどうゼリー	★JHCおやつ★
日計	エネルギー - 590kcal 蛋白質 19.2g 脂質 25.6g 食塩 3.3g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.4g 食塩 3.2g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.0g 食塩 2.8g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.0g 食塩 2.6g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.7g 食塩 2.0g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.5g 食塩 2.5g
	12	13	14	15	16	17
昼	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 竹輪の煮物 人参とツナのサラダ	ごはん 味噌汁 鯖の土佐漬け 茄子の煮浸し りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎのしぐれ煮 彩りピーマン炒め 白菜の和え物	鶏ごぼうおこわ すまし汁 メバルの生姜焼き がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮付け 菜の花のおかか和え	ごはん 味噌汁 和風ミートローフ 白菜の煮びたし もやしの青しそ風味
3時	★JHCおやつ★	★パーラーケアタウン★ イチゴケーキ 和風きな粉プリン	抹茶オムレット メープルケーキ ぶどうゼリー	人形焼き 紅茶ケーキ ブルーベリーゼリー	人形焼き 紅茶ケーキ ブルーベリーゼリー	人形焼き 紅茶ケーキ ブルーベリーゼリー
日計	エネルギー - 586kcal 蛋白質 23.5g 脂質 25.0g 食塩 2.9g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 8.0g 脂質 16.0g 食塩 1.6g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.9g 食塩 2.3g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 24.1g 脂質 11.2g 食塩 3.6g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.0g 食塩 2.6g

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
	●セレクトメニュー●	●セレクトメニュー●	●セレクトメニュー●	●セレクトメニュー●	●セレクトメニュー●	●セレクトメニュー●
昼	ごはん 味噌汁 A：鶏のからしマヨ焼き B：海老と豆腐の塩炒め 里芋の煮物 切干大根のハリハリ漬け	ごはん すまし汁 A：赤魚のねぎ味噌焼き B：豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 白桃缶	ごはん 味噌汁 A：メンチカツ B：白身魚フライ 豆腐の生姜あんかけ インゲンのくるみ和え	ごはん 味噌汁 A：白身魚の香味蒸し B：豚肉と蓮根の胡麻煮 ひじきの煮付け ほうれん草のゆかり和え	ごはん 中華スープ A：豚肉と春雨の炒め物 B：たらの酒蒸し野菜あん 筍のピリ辛煮 かぶとツナのサラダ	ごはん 味噌汁 A：たらの蒲焼き B：鶏の塩麹焼き 冬瓜の煮物 白菜のポン酢和え
3時	イチゴカステラ バームクーヘン 抹茶プリン	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	イチゴカステラ バームクーヘン 抹茶プリン	イチゴカステラ バームクーヘン 抹茶プリン	酒饅頭 紅茶ケーキ パインゼリー
口計	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.9g 食塩 2.0g	エネルギー 429kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.3g 食塩 2.7g	エネルギー 481kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.7g 食塩 3.2g	エネルギー 438kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.7g 食塩 2.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.0g 食塩 2.3g	エネルギー 451kcal 蛋白質 20.7g 脂質 3.9g 食塩 3.0g
計	エネルギー 526kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.0g 食塩 2.8g	エネルギー 501kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.6g 食塩 2.0g	エネルギー 454kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.8g 食塩 3.0g	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.3g 食塩 3.7g	エネルギー 455kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.8g 食塩 3.2g
	26	27	28	29	30	31
昼	ごはん 中華スープ 白身魚の中華あん 肉焼売 洋梨缶	肉うどん 茄子の田楽 カリフラワーの和え物	★ご当地メニュー(千葉県)★ ごはん いわしのだんご汁 鶏肉の金山寺味噌焼き 卵の花 菜の花のピーナツ和え	ごはん 味噌汁 赤魚の生姜煮 筍と菜の花の炒め 白菜の柚子和え	ごはん 味噌汁 トンカツ 大根の旨煮 若芽と胡瓜の酢の物	ごはん 味噌汁 鱈のタルタル焼き 切り昆布の炒め煮 マンゴー缶
3時	★パーラーケアタウン★ ふんわり蒸しケーキ(黒糖) プリン	酒饅頭 紅茶ケーキ パインゼリー	酒饅頭 紅茶ケーキ パインゼリー	★JHCおやつ★	★JHCおやつ★	どら焼き ココアワッフル 和風黒糖ムース
口計	エネルギー 647kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.0g 食塩 2.8g	エネルギー 651kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.0g 食塩 3.5g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.9g 食塩 2.4g	エネルギー 402kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.0g 食塩 2.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.6g 食塩 2.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.9g 食塩 2.3g



★年始は1/5(月)から営業です!!
令和8年(2026年)もよろしく願いいたします。

