

献立表

[有限会社 角屋]

〈若草寮・聖華寮〉

(2026年 1月18日～2026年 1月24日)

	1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
朝食	米飯 ほっけボン酢焼き 里芋そぼろ煮 甘辛ごぼう 味噌汁 牛乳	米飯 ほっけボン酢焼き 里芋そぼろ煮 甘辛ごぼう 味噌汁 牛乳	パンバイキング ミートボール チーズオムレツ 野菜サラダ オニオンスープ 牛乳	米飯 豚吉野煮 ふきの煮物 納豆 味噌汁 牛乳	米飯 豚味噌炒め がんもどき煮物 キャベツ胡麻和え 味噌汁 牛乳	パン ハムステーキ スパゲティソテー イタリアントマト レタススープ 牛乳	米飯 肉野菜炒め 厚揚げカレー煮 いんげん卵の花和え 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 639kcal 蛋白質 31.5g 脂質 15.6g 炭水 99.9g 食塩 3.0g	エネルギー - 639kcal 蛋白質 31.5g 脂質 15.6g 炭水 99.9g 食塩 3.0g	エネルギー - 889kcal 蛋白質 41.0g 脂質 38.4g 炭水 105.4g 食塩 4.0g	エネルギー - 694kcal 蛋白質 36.6g 脂質 22.2g 炭水 92.4g 食塩 2.5g	エネルギー - 838kcal 蛋白質 36.9g 脂質 36.9g 炭水 96.9g 食塩 3.4g	エネルギー - 755kcal 蛋白質 32.0g 脂質 27.9g 炭水 103.9g 食塩 5.5g	エネルギー - 873kcal 蛋白質 32.4g 脂質 40.0g 炭水 107.5g 食塩 2.6g
昼食	米飯 豚しょうが焼き 茄子はさみ揚げ 厚焼き卵	米飯 唐揚げ 竹輪マヨネーズ和え れんこんきんぴら	メンチカツ丼 マカロニサラダ さつま芋パン・デザート	米飯 豆腐ハンバーグ エビチリ コーンボール	米飯 ハニーチキン はんぺんチーズ焼き ゆで卵	パン ビーフストロガノフ フレンチサラダ パンナコッタ	米飯 肉野菜炒め 厚揚げカレー煮 いんげん卵の花和え 味噌汁 牛乳
	エネルギー - 739kcal 蛋白質 31.3g 脂質 34.0g 炭水 76.4g 食塩 1.9g	エネルギー - 600kcal 蛋白質 22.7g 脂質 21.4g 炭水 81.4g 食塩 1.7g	エネルギー - 777kcal 蛋白質 18.3g 脂質 26.7g 炭水 118.6g 食塩 3.0g	エネルギー - 741kcal 蛋白質 36.3g 脂質 28.9g 炭水 84.9g 食塩 2.9g	エネルギー - 631kcal 蛋白質 31.0g 脂質 25.1g 炭水 74.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 821kcal 蛋白質 28.5g 脂質 38.1g 炭水 95.6g 食塩 4.5g	米飯 肉野菜炒め 厚揚げカレー煮 いんげん卵の花和え 味噌汁 牛乳
夕食	バターチキンカレー マーメイドサラダ 福神漬	米飯 鶏のピカタ アボカドサラダ 茸バターソテー ポトフ	塩バターコーンポ 小籠包 肉まん	米飯 テリヤキチキン カニカマサラダ 茄子の煮浸し 豚汁	シーフードカレー 野菜サラダ 福神漬 いももち	豚しゃぶうどん 焼きおにぎり つくね棒	米飯 牛肉スタミナ炒め 春雨サラダ スナック・インド・カレー 味噌汁
	エネルギー - 822kcal 蛋白質 25.9g 脂質 32.2g 炭水 110.8g 食塩 3.6g	エネルギー - 694kcal 蛋白質 27.2g 脂質 31.0g 炭水 81.7g 食塩 1.3g	エネルギー - 941kcal 蛋白質 41.1g 脂質 26.7g 炭水 137.1g 食塩 4.0g	エネルギー - 642kcal 蛋白質 30.6g 脂質 14.9g 炭水 108.3g 食塩 3.5g	エネルギー - 666kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.6g 炭水 130.6g 食塩 3.9g	エネルギー - 665kcal 蛋白質 27.6g 脂質 13.4g 炭水 105.3g 食塩 5.3g	エネルギー - 618kcal 蛋白質 19.4g 脂質 26.0g 炭水 81.8g 食塩 2.6g
合計	エネルギー - 822kcal 蛋白質 25.9g 脂質 32.2g 炭水 110.8g 食塩 3.6g	エネルギー - 2072kcal 蛋白質 90.0g 脂質 80.6g 炭水 258.0g 食塩 6.2g	エネルギー - 2430kcal 蛋白質 104.8g 脂質 86.5g 炭水 323.9g 食塩 9.7g	エネルギー - 2113kcal 蛋白質 85.5g 脂質 63.8g 炭水 319.3g 食塩 9.0g	エネルギー - 2245kcal 蛋白質 88.8g 脂質 75.4g 炭水 312.4g 食塩 10.2g	エネルギー - 2051kcal 蛋白質 90.6g 脂質 66.4g 炭水 283.8g 食塩 13.2g	エネルギー - 2312kcal 蛋白質 80.3g 脂質 104.1g 炭水 284.9g 食塩 9.7g

献立表

[有限会社 角屋]

<若草寮・聖華寮>

(2026年 1月25日～2026年 1月31日)

	1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
朝食	パン 厚切りベーコン うずら卵フライ フルーツサラダ 具だくさんスープ 牛乳	米飯 豚肉のハチミツ焼き 切干大根炒め 納豆 味噌汁 牛乳	パンバイキング チーズウインナー 目玉焼き ブロッコリー・ペ・ロンチノ 野菜スープ 牛乳	米飯 赤魚粕漬け焼き 白和え タケノコのおかか煮 味噌汁 牛乳	米飯 鶏の塩焼き きんぴらごぼう 豆腐巾着煮 味噌汁 牛乳	パン ウインナーソテー スパニッシュオムレツ レタスサラダ ほうれん草スープ 牛乳	米飯 豚肉味噌焼き たまごサラダ がんもどき煮物 味噌汁 牛乳
	1人1食 - 1037kcal 蛋白質 43.0g 脂質 49.5g 炭水 113.2g 食塩 5.3g	1人1食 - 710kcal 蛋白質 32.0g 脂質 25.4g 炭水 94.1g 食塩 3.0g	1人1食 - 956kcal 蛋白質 40.3g 脂質 51.2g 炭水 97.0g 食塩 4.4g	1人1食 - 610kcal 蛋白質 34.2g 脂質 15.0g 炭水 90.1g 食塩 2.5g	1人1食 - 834kcal 蛋白質 31.9g 脂質 33.2g 炭水 105.4g 食塩 3.3g	1人1食 - 1019kcal 蛋白質 41.6g 脂質 55.4g 炭水 101.0g 食塩 6.0g	1人1食 - 818kcal 蛋白質 37.6g 脂質 37.4g 炭水 85.0g 食塩 2.9g
昼食	チキンライス コロケ 生ハムサラダ スープ	米飯 サバの味噌煮 ミニ串カツ 薩摩揚げカレー炒め	米飯 豚肉葱塩焼き かぼちゃサラダ いんげんツナ和え	ビビンバ丼 カップサラダ	米飯 ぶた南蛮 豆サラダ 蓮根はさみ揚げ	米飯 ほっけ西京焼き 塩肉じゃが シュウマイ	セルフハンバーガー ポテト オクラマヨサラダ ビーフシチュー
	1人1食 - 691kcal 蛋白質 22.4g 脂質 21.9g 炭水 104.6g 食塩 4.2g	1人1食 - 795kcal 蛋白質 35.5g 脂質 36.0g 炭水 87.7g 食塩 3.2g	1人1食 - 607kcal 蛋白質 23.0g 脂質 23.0g 炭水 82.8g 食塩 1.1g	1人1食 - 476kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.9g 炭水 65.3g 食塩 2.2g	1人1食 - 1161kcal 蛋白質 36.2g 脂質 51.7g 炭水 120.0g 食塩 2.0g	1人1食 - 647kcal 蛋白質 26.1g 脂質 21.2g 炭水 88.3g 食塩 1.8g	1人1食 - 815kcal 蛋白質 31.3g 脂質 37.7g 炭水 91.7g 食塩 5.5g
夕食	米飯 BBQチキン 大根味噌煮 きのこマリネ 団子汁	米飯 デミソースチキン ツナ野菜サラダ クリームシチュー	ビビンバ焼きそば ザンギ棒 中華スープ	米飯 ハンバーガー・ジャリビソース コーンサラダ ジャーマンポテト コーンポタージュ	キーマカレー ナン 海草サラダ ラッシー	茄子のポロネーゼ 野菜サラダ オニオンスープ プリン	米飯 白身魚ピザ風焼き ごぼうサラダ カプレーゼ クラムチャウダー
	1人1食 - 584kcal 蛋白質 19.0g 脂質 16.5g 炭水 93.1g 食塩 3.4g	1人1食 - 718kcal 蛋白質 34.0g 脂質 27.9g 炭水 84.9g 食塩 1.9g	1人1食 - 821kcal 蛋白質 41.6g 脂質 39.4g 炭水 71.0g 食塩 2.9g	1人1食 - 893kcal 蛋白質 36.2g 脂質 35.1g 炭水 109.6g 食塩 3.2g	1人1食 - 682kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.1g 炭水 81.1g 食塩 3.2g	1人1食 - 660kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20.4g 炭水 101.1g 食塩 2.3g	1人1食 - 957kcal 蛋白質 46.9g 脂質 44.2g 炭水 101.4g 食塩 3.3g
合計	1人1食 - 2312kcal 蛋白質 84.4g 脂質 87.9g 炭水 310.9g 食塩 12.9g	1人1食 - 2223kcal 蛋白質 101.5g 脂質 69.3g 炭水 266.7g 食塩 8.1g	1人1食 - 2384kcal 蛋白質 104.9g 脂質 113.6g 炭水 250.8g 食塩 8.4g	1人1食 - 1979kcal 蛋白質 91.4g 脂質 67.0g 炭水 265.0g 食塩 7.9g	1人1食 - 2677kcal 蛋白質 95.3g 脂質 125.0g 炭水 306.5g 食塩 8.5g	1人1食 - 2326kcal 蛋白質 95.4g 脂質 97.0g 炭水 290.4g 食塩 10.1g	1人1食 - 2600kcal 蛋白質 115.8g 脂質 119.3g 炭水 278.1g 食塩 11.7g