

月・火曜日 1月5・6日		水・木曜日 1月7・8日		金・土曜日 1月9・10日	
A	白身魚のフライタルタルソースかけ フライドポテト ピーマンとじゃこのくたくた煮	kcal 524 蛋白質 (g) 16.07 塩分 (g) 2.23	A	ハンバーグチーズソースかけ 薩摩芋の甘煮 人参と蒸し鶏の和え物	kcal 616 蛋白質 (g) 19.25 塩分 (g) 1.76
B	チキンのクリーム煮 いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ	kcal 460 蛋白質 (g) 15.66 塩分 (g) 1.68	B	七草がゆ・イワシの生姜煮 彩り卵とじ もやし酢の物	kcal 520 蛋白質 (g) 27.62 塩分 (g) 2.26
デザート:	1 オレンジゼリー 2 マンゴー缶		デザート:	1 リンゴゼリー 2 パイン缶	
おやつ:	和菓子 kcal 82		おやつ:	スコーン kcal 131	
1月12・13日		1月14・15日		1月16・17日	
A	チーズ入りチキンカツ キャベツのコンソメ煮 切り干し大根のハニーピクルス	kcal 486 蛋白質 (g) 15.72 塩分 (g) 1.52	A	豚肉とかぶの煮物 薩摩芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	kcal 468 蛋白質 (g) 15.11 塩分 (g) 2.02
B	鱈の蒲焼 卵の花 ほうれん草の胡麻和え	kcal 416 蛋白質 (g) 20.16 塩分 (g) 1.85	B	タラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮 チーズ入り磯辺かまぼこ	kcal 499 蛋白質 (g) 22.29 塩分 (g) 1.78
デザート:	1 野菜ジュースゼリー 2 リンゴ缶		デザート:	1 くずもち 2 フルーツカクテル缶	
おやつ:	おはぎ kcal 164		おやつ:	苺ミルクゼリー kcal 82	
1月19・20日		1月21・22日		1月23・24日	
A	鱈のつけ焼き胡麻風味 柚子味噌大根 ひじきのサラダ	kcal 413 蛋白質 (g) 19.8 塩分 (g) 2.24	A	親子丼 豆腐のけんちん煮 刻み大根の梅肉和え	kcal 445 蛋白質 (g) 14.7 塩分 (g) 3.18
B	だし香る和風とんてき丼 豆の煮物 ほうれん草のピーナツ和え	kcal 305 蛋白質 (g) 26.11 塩分 (g) 2.69	B	ぶりの甘酢あんかけ カリフラワーの豆乳クリーム和え 胡瓜の和え物	kcal 474 蛋白質 (g) 16.2 塩分 (g) 2.1
デザート:	1 ブルーベリーゼリー 2 桃缶		デザート:	1 柚子ゼリー 2 洋ナシ缶	
おやつ:	薩摩芋蒸しパン kcal 110		おやつ:	桃ゼリー kcal 43	
1月26・27日		1月28・29日		1月30・31日	
A	タンドリーチキン 一口コロケ カリフラワーのサラダ	kcal 511 蛋白質 (g) 20.7 塩分 (g) 2.16	A	赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろあん キャベツとあおさのナムル	kcal 452 蛋白質 (g) 20.05 塩分 (g) 1.95
B	タラの野菜あんかけ ちくわの磯辺揚げ 春菊の白和え	kcal 566 蛋白質 (g) 27.53 塩分 (g) 2.56	B	肉団子と白菜のクリーム煮 野菜の煮込み かに玉と玉ねぎのサラダ	kcal 484 蛋白質 (g) 13.83 塩分 (g) 2.34
デザート:	1 マーマレードゼリー 2 アロエ缶		デザート:	1 あんずゼリー 2 黄桃缶	
おやつ:	マンゴーゼリー kcal 36		おやつ:	抹茶蒸しパン kcal 100	
デザート:		デザート:		デザート:	
1 ミックスジュースゼリー 2 バナナ		1 リンゴゼリー 2 パイン缶		1 レモンゼリー 2 オレンジ	
おやつ: マドレーヌ kcal 86		おやつ: キャロットケーキ kcal 156		おやつ: ロールケーキ kcal 93	
デザート:		デザート:		デザート:	
1 オレンジゼリー 2 マンゴー缶		1 くずもち 2 フルーツカクテル缶		1 ピーチゼリー 2 季節の果物	
おやつ: 和菓子 kcal 82		おやつ: 苺ミルクゼリー kcal 82		おやつ: ロールケーキ kcal 93	
デザート:		デザート:		デザート:	
1 野菜ジュースゼリー 2 リンゴ缶		1 柚子ゼリー 2 洋ナシ缶		1 メロンゼリー 2 ヨーグルト	
おやつ: おはぎ kcal 164		おやつ: 桃ゼリー kcal 43		おやつ: きなこ黒蜜豆乳プリン kcal 44	

新しい一年が、皆様にとって穏やかで健やかな日々になりますよう心よりお祈り申し上げます。

2026年も「いぶき」での時間を安心して過ごして頂けるよう、私たち職員一同、変わらず寄り添い丁寧にサポートして参ります。

よく食べて、よく動き、よく考える。 その一つひとつが、皆様の毎日をより安全で心地よいものにしてくれると信じています。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。