

2026年1月



## Monthly Menu

西山病院未来型デイケア

| 月                    | 火                       | 水                          | 木                      | 金                      | 土                       |
|----------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
|                      |                         |                            | 1日                     | 2日                     | 3日                      |
|                      |                         |                            |                        |                        |                         |
| 5日                   | 6日                      | 7日                         | 8日                     | 9日                     | 10日                     |
| すき焼き煮<br>614kcal     | 牛肉の卵とじ<br>662kcal       | シーフードフライ<br>613kcal        | あじの照り煮<br>565kcal      | 豚肉のわさび醤油焼き<br>609kcal  | 牛肉とアスパラの甘辛炒め<br>643kcal |
| 12日                  | 13日                     | 14日                        | 15日                    | 16日                    | 17日                     |
| さばのタルタル焼き<br>738kcal | 赤魚のきのこあん<br>604kcal     | 鶏肉のスタミナ焼き<br>586kcal       | 白身魚の照焼き<br>587kcal     | 回鍋肉<br>699kcal         | 白身魚の幽庵焼き<br>572kcal     |
| 19日                  | 20日                     | 21日                        | 22日                    | 23日                    | 24日                     |
| ポークチャップ<br>642kcal   | 肉豆腐<br>712kcal          | さばの味噌煮<br>637kcal          | ぶりの柚子こしょう焼き<br>634kcal | 鶏肉のもろみ味噌焼き<br>669kcal  | ピーマンの肉詰め焼き<br>622kcal   |
| 26日                  | 27日                     | 28日                        | 29日                    | 30日                    | 31日                     |
| さわらの塩麴焼き<br>589kcal  | 豚肉のバーベキューソース<br>619kcal | 白身魚のピカタ オーロラソース<br>657kcal | 松風焼き<br>603kcal        | 白身魚の香草パン粉焼き<br>651kcal | さばの味噌焼き<br>602kcal      |
|                      |                         |                            |                        |                        |                         |
|                      |                         |                            |                        |                        |                         |

■食材仕入れの都合によりメニュー変更する場合があります。

# Weekly Menu

西山病院未来型デイケア



|          | 月<br>1月5日                                                                        | 火<br>1月6日                                                                         | 水<br>1月7日                                                                              | 木<br>1月8日                                                                   | 金<br>1月9日                                                                             | 土<br>1月10日                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| A<br>ランチ | <b>白身魚の南蛮漬け</b><br><br>栗きんとん<br>719kcal<br>蛋24.9g 脂10.7g 塩2.0g                   | <b>赤魚の揚げ煮</b><br><br>五目豆<br>735kcal<br>蛋31.3g 脂22.2g 塩2.0g                        | <b>白身魚のムニエル<br/>カレーソースがけ</b><br><br>なすのごま炒め<br>749kcal<br>蛋25.7g 脂26.3g 塩2.2g          | <b>赤魚の利休焼き</b><br><br>揚げ茄子のみぞれ煮<br>668kcal<br>蛋25.6g 脂21.4g 塩2.3g           | <b>エビチリ</b><br><br>青菜の卵とじ<br>689kcal<br>蛋18.7g 脂21.3g 塩2.3g                           | <b>あめ色玉ねぎ濃厚<br/>クリーム<br/>シーフードドリア</b><br><br>キムチともやしのチーズ炒め<br>589kcal<br>蛋28.9g 脂13.7g 塩2.4g |
| B<br>ランチ | <b>豚肉と野菜のポトフ</b><br><br>栗きんとん<br>746kcal<br>蛋23.4g 脂18.8g 塩1.4g                  | <b>鶏肉の治部煮</b><br><br>筍とじゃこの山椒炒め<br>737kcal<br>蛋31.0g 脂20.5g 塩2.2g                 | <b>酢豚</b><br><br>ぜんまいの炒り煮<br>758kcal<br>蛋27.1g 脂29.8g 塩1.9g                            | <b>肉団子のトマト煮込み</b><br><br>金平れんこん<br>655kcal<br>蛋19.1g 脂14.5g 塩2.3g           | <b>炒り鶏</b><br><br>ホタテ風味フライ<br>761kcal<br>蛋26.9g 脂27.2g 塩2.3g                          | <b>あつあつすき焼き<br/>ハンバーグ</b><br><br>キムチともやしのチーズ炒め<br>617kcal<br>蛋21.8g 脂14.3g 塩2.3g             |
| C<br>ランチ | <b>抗酸化</b><br><br><b>チキンのトマト煮</b><br><br>栗きんとん<br>777kcal<br>蛋26.7g 脂18.9g 塩2.2g | <b>脳活性</b><br><br><b>ぶり大根</b><br><br>筍とじゃこの山椒炒め<br>682kcal<br>蛋29.7g 脂21.7g 塩2.0g | <b>脳活性</b><br><br><b>あじの粒マスタード焼き</b><br><br>ぜんまいの炒り煮<br>701kcal<br>蛋29.7g 脂24.3g 塩2.0g | <b>免疫力</b><br><br><b>鶏天</b><br><br>金平れんこん<br>707kcal<br>蛋30.0g 脂17.3g 塩2.3g | <b>抗酸化</b><br><br><b>鮭のチャンチャン焼き</b><br><br>ホタテ風味フライ<br>683kcal<br>蛋31.1g 脂19.2g 塩2.3g |                                                                                              |
| 麺<br>ランチ | <b>味噌ラーメン</b><br><br>栗きんとん<br>719kcal<br>蛋22.3g 脂10.2g 塩3.7g                     | <b>焼きうどん</b><br><br>里芋の味噌煮<br>719kcal<br>蛋20.5g 脂22.7g 塩3.3g                      | <b>肉そば</b><br><br>卵豆腐のあんかけ<br>719kcal<br>蛋29.2g 脂19.7g 塩4.0g                           | <b>野菜あんかけうどん</b><br><br>豆腐田楽<br>639kcal<br>蛋19.6g 脂16.2g 塩3.7g              | <b>海鮮塩焼きそば</b><br><br>水餃子<br>697kcal<br>蛋27.5g 脂13.6g 塩4.1g                           | <b>八丁味噌仕立て<br/>コクうま味噌<br/>きしめん</b><br><br>キムチともやしのチーズ炒め<br>606kcal<br>蛋22.8g 脂14.7g 塩3.1g    |
| 共通<br>小鉢 | 紅白なます<br>チョコレートババロア<br>ごはん<br>味噌汁                                                | ブロッコリーのサラダ<br>わらびもち<br>ごはん<br>清まし汁                                                | ほうれん草のお浸し<br>バナナヨーグルト<br>ごはん<br>豚汁                                                     | もずくの酢の物<br>苺ミルクプリン<br>ゆかりご飯<br>味噌汁                                          | ピーナッツ和え<br>レモンゼリー<br>ごはん<br>清まし汁                                                      | 小松菜のお浸し<br>オレンジブルーチェ<br>ごはん<br>コンソメスープ                                                       |

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

# Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

|          | 月<br>1月12日                                                                     | 火<br>1月13日                                                                  | 水<br>1月14日                                                                                                                                         | 木<br>1月15日                                                            | 金<br>1月16日                                                                          | 土<br>1月17日                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| A<br>ランチ | 揚げ魚の<br>おろしポン酢<br><br>南瓜のホクホク煮<br>684kcal<br>蛋25.9g 脂17.5g 塩2.1g               | 油淋魚<br><br>冬瓜の旨煮<br>702kcal<br>蛋25.8g 脂21.4g 塩2.1g                          | パリパリ<br>チキンカレー<br><br>トマトの卵炒め<br>788kcal<br>蛋28.0g 脂28.8g 塩2.5g | ぶりの<br>ゆず味噌焼き<br><br>厚揚げの煮付け<br>708kcal<br>蛋31.7g 脂24.6g 塩2.2g        | 海老かつ<br><br>長芋の白煮<br>718kcal<br>蛋22.8g 脂22.0g 塩2.5g                                 | 白身魚の<br>香草パン粉焼き<br><br>ツナじゃが<br>650kcal<br>蛋29.2g 脂13.3g 塩2.3g             |
| B<br>ランチ | 鶏肉の<br>ねぎ塩焼き<br><br>ひじきの炒め煮<br>662kcal<br>蛋26.3g 脂21.7g 塩2.4g                  | 鶏肉の梅焼き<br><br>青菜とエビのオムスターソース炒め<br>643kcal<br>蛋26.2g 脂21.0g 塩2.3g            | 豚肉の<br>マスタード焼き<br><br>じゃが芋のカレー金平<br>783kcal<br>蛋27.6g 脂33.1g 塩1.9g                                                                                 | 豚肉の<br>バーベキューソース<br><br>小松菜の塩炒め<br>694kcal<br>蛋23.1g 脂22.7g 塩2.3g     | 煮込み<br>ハンバーグ<br><br>こんにゃくのピリ辛煮<br>666kcal<br>蛋22.3g 脂21.1g 塩2.5g                    | さくさく<br>メンチカツ<br><br>にんじんしりしり<br>722kcal<br>蛋23.1g 脂20.8g 塩2.3g            |
| C<br>ランチ | <b>骨</b><br>豚肉と白菜の<br>あっさり豆乳煮<br><br>ひじきの炒め煮<br>685kcal<br>蛋28.3g 脂23.9g 塩2.3g | <b>貧血</b><br>麻婆豆腐<br><br>青菜とエビのオムスターソース炒め<br>687kcal<br>蛋29.5g 脂23.9g 塩2.3g | <b>脳活性</b><br>あじの蒲焼<br><br>じゃが芋のカレー金平<br>675kcal<br>蛋31.8g 脂15.2g 塩2.2g                                                                            | <b>免疫力</b><br>チキンピカタ<br><br>小松菜の塩炒め<br>740kcal<br>蛋34.3g 脂22.1g 塩2.2g | <b>整腸</b><br>白身魚の<br>きのこクリームソース<br><br>こんにゃくのピリ辛煮<br>752kcal<br>蛋26.4g 脂27.7g 塩2.4g | <b>整腸</b><br>鶏肉の<br>塩麹焼き<br><br>にんじんしりしり<br>684kcal<br>蛋27.8g 脂22.8g 塩2.3g |
| 麺<br>ランチ | なめこそば<br><br>信田の煮物<br>640kcal<br>蛋22.5g 脂10.4g 塩3.2g                           | 五目塩ラーメン<br><br>照焼きつくね<br>731kcal<br>蛋30.8g 脂21.7g 塩4.3g                     | ほうとう<br><br>高野豆腐の煮物<br>736kcal<br>蛋30.6g 脂19.9g 塩4.2g                                                                                              | ぶっかけうどん<br><br>がんもの煮物<br>612kcal<br>蛋17.1g 脂11.4g 塩4.1g               | ミート<br>スパゲッティ<br><br>アスパラのソテー<br>744kcal<br>蛋25.6g 脂20.1g 塩3.2g                     | かき揚げ<br>うどん<br><br>ふろふき大根<br>684kcal<br>蛋15.2g 脂19.8g 塩4.2g                |
| 共通<br>小鉢 | キャベツの辛子和え<br>フルーツヨーグルト<br>ごはん<br>味噌汁                                           | カリフラワーサラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん<br>中華スープ                                           | 4種豆豆サラダ<br>ピーチゼリー<br>ごはん<br>くずし豆腐の清まし汁                                                                                                             | 切干大根と山菜の和え物<br>マンゴープリン<br>ごはん<br>清まし汁                                 | ほうれん草と豆の和え物<br>パインムース<br>菜飯<br>味噌汁                                                  | 塩昆布和え<br>抹茶プリン<br>ごはん<br>味噌汁                                               |

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

# Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

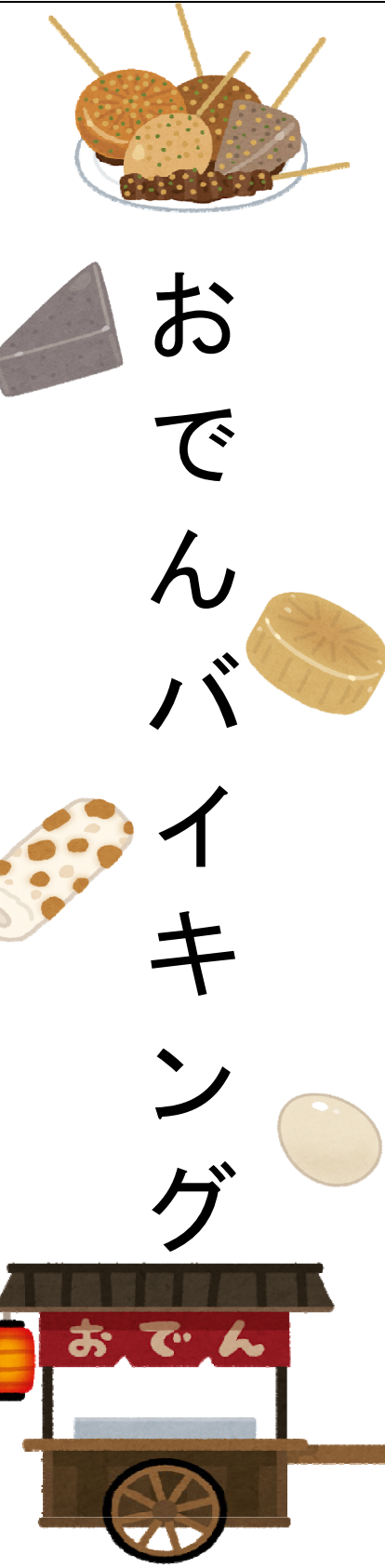
|                  | 月<br>1月19日                                                                 | 火<br>1月20日                                                                   | 水<br>1月21日                                                                  | 木<br>1月22日                                                                | 金<br>1月23日                                                 | 土<br>1月24日                                                                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>A<br/>ランチ</b> | アブラガレの<br>味噌焼き<br>肉詰いなりの煮物<br>742kcal<br>蛋24.0g 脂25.7g 塩2.4g               | 赤魚の<br>野菜あんかけ<br>ごぼうの炒め煮<br>682kcal<br>蛋30.3g 脂13.9g 塩2.0g                   | タラのたらこ<br>マヨネーズ焼き<br>炒り豆腐<br>681kcal<br>蛋29.2g 脂18.6g 塩2.3g                 | 赤魚の揚げだし<br>鶏そぼろ蓮根<br>683kcal<br>蛋27.3g 脂16.2g 塩2.1g                       | さばの生姜煮<br>さつま芋サラダ<br>705kcal<br>蛋28.9g 脂20.8g 塩1.9g        | さわらの<br>香味蒸し<br>もやしとにらの炒め物<br>705kcal<br>蛋31.4g 脂19.5g 塩2.1g               |
| <b>B<br/>ランチ</b> | 三色そぼろ丼<br>五目ひじき<br>664kcal<br>蛋26.4g 脂18.4g 塩1.9g                          | 豚肉のくわ焼き<br>ちくわのピリ辛炒め<br>777kcal<br>蛋29.0g 脂25.3g 塩2.3g                       | チキンカツ<br>キャベツの煮浸し<br>674kcal<br>蛋22.5g 脂15.7g 塩2.3g                         | チキンの<br>ピザ焼き<br>大根といかの煮物<br>669kcal<br>蛋29.6g 脂20.1g 塩2.2g                | 黒酢酢豚<br>洋風炒め<br>731kcal<br>蛋26.1g 脂24.3g 塩2.4g             | 豚カツ<br>ごぼうの甘辛煮<br>713kcal<br>蛋19.2g 脂19.0g 塩1.9g                           |
| <b>C<br/>ランチ</b> | <b>脳活性</b><br>あじのフライ<br>タルタルソース<br>五目ひじき<br>745kcal<br>蛋23.2g 脂23.5g 塩2.1g | <b>整腸</b><br>白身魚の<br>アーモンドフライ<br>ちくわのピリ辛炒め<br>762kcal<br>蛋32.7g 脂21.5g 塩2.2g | <b>抗酸化</b><br>茹で豚肉の<br>胡麻だれかけ<br>キャベツの煮浸し<br>700kcal<br>蛋26.5g 脂21.6g 塩2.4g | <b>骨</b><br>豚肉と厚揚げの<br>味噌炒め<br>大根といかの煮物<br>732kcal<br>蛋27.5g 脂30.0g 塩2.1g | <b>骨</b><br>千種焼き<br>洋風炒め<br>656kcal<br>蛋30.2g 脂20.4g 塩2.3g | <b>整腸</b><br>鶏肉の<br>ヨーグルト味噌焼き<br>ごぼうの甘辛煮<br>717kcal<br>蛋26.3g 脂24.3g 塩2.2g |
| <b>麺<br/>ランチ</b> | チャンポン麺<br>えび焼売<br>744kcal<br>蛋25.6g 脂15.6g 塩4.2g                           | 卵とじきしめん<br>大根と牛すじの味噌煮<br>619kcal<br>蛋24.9g 脂9.9g 塩4.2g                       | カレーうどん<br>温泉卵<br>760kcal<br>蛋23.8g 脂26.8g 塩4.0g                             | 山菜おろしそば<br>ちくわの2色天ぷら<br>668kcal<br>蛋22.4g 脂12.1g 塩4.0g                    | 温玉キムチ<br>きしめん<br>がんもの煮物<br>690kcal<br>蛋25.4g 脂21.9g 塩4.2g  | 味噌煮込み<br>うどん<br>茄子のオスターソース炒め<br>693kcal<br>蛋24.8g 脂20.2g 塩2.8g             |
| <b>共通<br/>小鉢</b> | 春雨の酢の物<br>ストロベリーゼリー<br>ごはん<br>オニオンスープ                                      | 長芋とオクラのわさび和え<br>キャラメルプリン<br>ごはん<br>豆乳味噌スープ                                   | なめ茸おろし<br>フルーツ杏仁<br>ごはん<br>味噌汁                                              | ほうれん草と干えびのお浸し<br>マスカットゼリー<br>ごはん<br>かき玉汁                                  | 白菜のおかか和え<br>マンゴーヨーグルト<br>十五穀米<br>清まし汁                      | 大根のさっぱりツナ和え<br>抹茶ババロア<br>ごはん<br>味噌汁                                        |

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

# Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

|      | 月<br>1月26日                                                                                              | 火<br>1月27日                                                                               | 水<br>1月28日                                                                                    | 木<br>1月29日                                                           | 金<br>1月30日                                                                      | 土<br>1月31日                                                                              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Aランチ |  <p>おでん<br/>バイキング</p> | <b>天津飯</b><br>チンゲン菜の炒め煮<br>657kcal<br>蛋16.1g 脂18.5g 塩2.6g                                | <b>タラのムニエル<br/>マトクリームソース</b><br>白菜の中華煮<br>580kcal<br>蛋27.0g 脂12.3g 塩1.9g                      | <b>カレイの<br/>西京焼き</b><br>信田の煮物<br>665kcal<br>蛋32.5g 脂15.6g 塩2.1g      | <b>あじの唐揚げ生<br/>姜あんかけ</b><br>なすのトマト煮<br>727kcal<br>蛋30.4g 脂21.4g 塩2.3g           | <b>白身魚の<br/>照り焼き</b><br>ツナソテー<br>597kcal<br>蛋29.4g 脂13.9g 塩2.4g                         |
| Bランチ |                                                                                                         | <b>鶏肉の<br/>みぞれ煮</b><br>ブロッコリーのカレーソテー<br>737kcal<br>蛋27.1g 脂23.7g 塩2.3g                   | <b>ヤンニョム<br/>チキン</b><br>インゲンとベーコンの炒め物<br>756kcal<br>蛋27.1g 脂30.2g 塩2.3g                       | <b>タンドリー<br/>ポーク</b><br>金平大根<br>712kcal<br>蛋23.3g 脂28.2g 塩2.1g       | <b>牛丼</b><br>ビーフンソテー<br>703kcal<br>蛋18.2g 脂22.6g 塩2.4g                          | <b>ハンバーグの<br/>照り焼きソース</b><br>ジャガ芋の白煮<br>684kcal<br>蛋22.5g 脂19.8g 塩2.4g                  |
| Cランチ |                                                                                                         | <b>貧血</b><br><b>がの竜田揚げ<br/>香味だれかけ</b><br>ブロッコリーのカレーソテー<br>773kcal<br>蛋28.3g 脂28.1g 塩2.4g | <b>抗酸化</b><br><b>ポークステーキ<br/>赤ワインデミソース</b><br>インゲンとベーコンの炒め物<br>683kcal<br>蛋25.8g 脂27.0g 塩2.0g | <b>貧血</b><br><b>いわしフライ</b><br>金平大根<br>773kcal<br>蛋24.0g 脂26.8g 塩2.3g | <b>骨</b><br><b>肉団子と野菜の<br/>豆乳煮</b><br>ビーフンソテー<br>696kcal<br>蛋20.8g 脂15.9g 塩2.4g | <b>脳活性</b><br><b>揚げ鶏のフルッシュト<br/>マトリソース</b><br>ジャガ芋の白煮<br>744kcal<br>蛋26.5g 脂25.0g 塩2.3g |
| 麺ランチ |                                                                                                         | <b>豚骨しょうゆ<br/>ラーメン</b><br>春巻き<br>744kcal<br>蛋23.7g 脂18.7g 塩4.1g                          | <b>いか天うどん</b><br>野菜つみれの煮物<br>610kcal<br>蛋20.5g 脂11.2g 塩4.6g                                   | <b>鶏南蛮そば</b><br>南瓜サラダ<br>713kcal<br>蛋24.4g 脂14.3g 塩3.2g              | <b>きつねきしめん</b><br>蓮根の挟み揚げ<br>653kcal<br>蛋16.4g 脂15.7g 塩3.9g                     | <b>クリーミー坦々<br/>うどん</b><br>若竹煮<br>692kcal<br>蛋25.9g 脂21.4g 塩3.7g                         |
| 共通小鉢 |                                                                                                         | 春雨サラダ<br>フルーツポンチ<br>ごはん<br>味噌汁                                                           | 生姜和え<br>ベリームース<br>ごはん<br>味噌汁                                                                  | もずくの酢の物<br>コーヒーゼリー<br>ごはん<br>清まし汁                                    | 小松菜のお浸し<br>わらびもち<br>ごはん<br>味噌汁                                                  | オクラのなめ苺和え<br>ブルーベリーヨーグルト<br>ごはん<br>味噌汁                                                  |

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。