



# 2026年1月お弁当献立表



月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
ごはん 天ぷら 田舎煮 ほうれん草辛し和え	ごはん 鯖の西京焼き ポテトサラダ 切干大根の煮物 コーンのかき揚げ ほうれん草のお浸し	ごはん エビチリ チンゲンサイのナムル がんもの煮物 ゆで卵	ごはん 鶏ささみのフライ さつま芋サラダ きんぴらごぼう 出し巻き卵 ゆず風味白菜	ごはん 豚肉の香味いため えびサラダ 人参ピーナッツ和え 厚揚げの煮物 ゆで卵	ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草のごま和え 出し巻き卵 マッシュサラダ きんぴらごぼう
エネルギー 512kcal 蛋白質 18.7g 炭質量計 69.4g 食塩 1.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 63.2g 食塩 2.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 20.6g 炭質量計 65.8g 食塩 1.9g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.8g 炭質量計 75.5g 食塩 1.4g	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 58.3g 食塩 1.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.7g 炭質量計 65.1g 食塩 1.9g
12	13	14	15	16	17
ごはん 赤魚の煮つけ かき揚げ 海鮮シューマイ 人参サラダ 炒りおから	しぐれ寿司 竹輪の磯辺揚げ 炊き合わせ 出し巻き卵	ごはん チキンカツ 春雨の中華和え ごま和え ゆで卵 ひじきと大豆の煮物	ごはん あじの竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮	ごはん 鯖の塩麹焼き けんちん煮 ほうれん草辛子和え たたき牛蒡 だし巻き卵	ごはん チンジャオロース チンゲン菜のナムル 切干大根の煮物 ゆで卵 えびサラダ
エネルギー 550kcal 蛋白質 22.4g 炭質量計 67.6g 食塩 1.6g	エネルギー 593kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 73.1g 食塩 2.8g	エネルギー 553kcal 蛋白質 26.6g 炭質量計 70.2g 食塩 2g	エネルギー 544kcal 蛋白質 19.8g 炭質量計 74.2g 食塩 1.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.8g 炭質量計 59.6g 食塩 1.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.2g 炭質量計 57g 食塩 1.3g
19	20	21	22	23	24
そばろ弁当 マカロニサラダ 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん 揚赤魚チリソース かぼちゃサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え	ごはん 鯖の塩焼き さつまいもサラダ 大根煮物 ラバーツアイ エビチリ	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え さつまいもの煮物 ひじきの煮物 ゆで卵	ごはん 鶏の西京焼き 五目煮豆 春菊のごま和え コールスローサラダ 南瓜の煮物	ごはん 鯖の竜田揚げ 煮卵 マカロニサラダ なすの田楽
エネルギー 566kcal 蛋白質 20.3g 炭質量計 77.3g 食塩 1.6g	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 66g 食塩 1.8g	エネルギー 608kcal 蛋白質 25.9g 炭質量計 73g 食塩 2.6g	エネルギー 553kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 67.4g 食塩 2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 68g 食塩 3g	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 62.2g 食塩 1.4g
26	27	28	29	30	31
ごはん カレイとエビのフリッター 海鮮シューマイ 白菜のごま和え 春雨サラダ ゆで卵	ごはん 鯖の塩焼き だし巻き卵 炒りおから 春菊のごま和え	ごはん 鶏の照焼き ほうれん草のお浸し えびマヨ 中華風酢の物 南瓜の煮物	ごはん 牛焼き肉 フレンチサラダ いんげんピーナッツ和え 炊合せ(里芋厚揚げ) ゆで卵	ごはん カレイマヨネーズ焼き チンゲン菜ナムル 海鮮シューマイ スパゲティサラダ 煮豆	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜と竹輪の炒め煮 ごぼうサラダ
エネルギー 562kcal 蛋白質 18.6g 炭質量計 67.6g 食塩 1.1g	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.6g 炭質量計 53.6g 食塩 1.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.1g 炭質量計 67g 食塩 1.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 59.1g 食塩 1.4g	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.4g 炭質量計 65.1g 食塩 1.5g	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.3g 炭質量計 66.3g 食塩 2.1g

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 1月ケーキ販売日

14日(水)・・・紅茶シフォン、プレーンシフォン  
28日(水)・・・ばななばなな

※内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

夕食弁当と一緒に配達させていただきます。  
ご希望の場合は3日前までにお知らせください。



## 「食の記憶」



小学校の一年生の遠足の直前にお母さんががんの手術をすることになった。父親は先天的な疾患で手足に麻痺があり、弁当を作ることが出来ない。お昼になったら仕事を抜け出して遠足先に行くからという父との約束で、お弁当は持たずに出かける事になった。

お昼になって友達から少し離れて待っていると、しばらくして父親が、遠足先である神社の石段を登ってきた。お父さんは自分の姿を見つけると、ポケットからあんパンを出して、満面の笑みを浮かべて、それを振りかざしたのだそう…これは、私と同じくらいの年の方の食べモノガタリ。

昨年暮れ沢山の干し柿ができたので、夫の会社の方に食べてもらうことにした。その一つが、体のあちこちにがんが転移していて何も食べられなくなっているという方の手元に渡ったらしい。その方は、干し柿を食べたことを境に食欲が出て、食事ができるようになったのだそう。

こんな話を聞くと、干し柿ってそんなにすごいのかという話に繋がってしまうこの頃の風潮…でも、一つのことがもたらすものは消して一つではないのだし、その人その人の生きてきた積み重ねの中で、いろいろな形となって表れているのだと思う。

子供頃、干し柿をおいしいなあと思って食べた幸せな記憶がなければ、干し柿はこんな力を発揮することはなかっただろうし、お父さんの持ってきたあんパンの思い出は、どんなに素晴らしい御馳走のお弁当よりも生きていく糧となって、その後の彼女を支えたに違いない。

食べる事は生きて行く上で欠かせないことだからこそ、人生のいろんな場面の記憶中に取り込まれることが多い。自分の仕事を最初から好きだと思って居たわけではないけど、沢山の食のエピソードに触れる事ができる事は幸せだなあと思う。

そんなわけで、色々小賢しいことも申し上げると思いますが、今年も皆さんの何気ない暮らしの中のお話を伺うことを楽しみにしています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

管理栄養士 岡崎典子

医療法人社団 井上医院デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124