

令和8年1月 献立表

★ 献立メニュー No. 1

	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
朝食	赤飯 お吸い物 おせち 栗きんとん 481	ご飯又はパン みそ汁 ひじきの煮物 じゃがいもの初春和え 359	ご飯又はパン みそ汁 れんこんと昆布の煮物 とろろ 347	ご飯又はパン みそ汁 お魚豆腐の煮物 さつまいもの白和え 426	ご飯又はパン みそ汁 長芋とほたての煮物 青菜と昆布のおひたし 331	ご飯又はパン みそ汁 金平れんこん オクラのおかか和え 332	七草粥 みそ汁 うの花炒り ブロッコリーのごま和え 307	ご飯又はパン みそ汁 ひじきの煮物 水菜とえのきの梅おかか和え 316	ご飯又はパン みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんの生姜和え 352	ご飯又はパン みそ汁 ミートボールのケチャップソテー キャベツの彩酢物 漬物(梅干) 353
昼食	お雑煮・鶏肉の八幡巻き 伊達巻・エビのうま煮 柿なます・花れんこん 煮しめ・数の子・昆布巻き さわらの西京焼き 和菓子 761	ご飯 メンチカツ&オニオンリング 華風炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁 フルーツ缶 666	ご飯 松風焼 和風スパソテー ほうれん草のわさび和え 清汁 レモンゼリー 618	ご飯 赤魚粕漬焼き とうがんのカニカマあんかけ オニオンサラダ 清汁 フルーチェ(もも) 499	ご飯 あんかけにゆうめん 炒り豆腐 春菊のピーナッツ和え コーヒゼリー 687	ご飯 クリームシチュー キャベツのソテー アスパラのツナ和え グレープゼリー 541	* 親子丼 もやしのコンソメソテー 小松菜のわさび和え みそ汁 ミルクプリン 649	ご飯 さばの竜田揚げ 白菜とえびの炒め煮 きゅうりの酢の物 鮎汁 りんご 674	ご飯 味噌おでん なすの炒め煮 ブロッコリーサラダ 清汁 フルーツ寒天 545	* シーフードカレー チキンナゲット アスパラガスのマヨネーズ和え オレンジゼリー 660
間食	* ミルクティー	焼きプリンタルト ラフランスゼリー レモンティー	どら焼き抹茶 杏仁豆腐 ココア	* グリーンティー	源氏パイ 抹茶プリン 麦茶	ととやき マンゴプリン ミルクティー	クレープみかん ココアムース レモンティー	ぼたぼた焼き 青りんごゼリー カフェオレ	チョコイス オレンジゼリー グリーンティー	《セレクト》 ストロベリーゼリー ミルクティー
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜とベーコンの炒め物 オクラの生姜和え 458	ご飯 豚肉となすの甘酢炒め チンゲン菜とちくわの炒り煮 ふきのお浸し 439	ご飯 さばの香味焼 かぶの煮物 玉ねぎのドレッシング和え 444	ご飯 豚のバターしょうゆ焼き 金平ごぼう マカロニサラダ 530	ご飯 ほっけの照り焼き 野菜とつみれの煮物 枝豆とえびの和え物 514	ご飯 牛肉とビーマンの焼肉風炒め じゃが芋のうま煮 ほうれん草のレモンしょうゆ和え 523	ご飯 ぶりの生姜煮 野菜ソテー 筍のゆず胡椒和え 452	ご飯 鶏肉とチンゲン菜の中華炒 山菜の煮物 トマトときゅうりのサラダ 478	ご飯 カレーの香草チーズ焼き 煮やっこ れんこんのドレ和え 432	ご飯 千草焼 じゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え 435

	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 金平ごぼう 大根のおかか和え ふりかけ(たらこ) 339	ご飯又はパン みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのごま和え 漬物(たくあん) 363	ご飯又はパン みそ汁 かにつみれの煮物 ふきのお浸し 漬物(しば) 343	ご飯又はパン みそ汁 ひじきの煮物 オクラのポン酢風味 漬物(きゅうり) 350	ご飯又はパン みそ汁 高野豆腐の含め煮 なすのピーナッツ和え 漬物(桜漬) 322	ご飯又はパン みそ汁 切り昆布の煮物 大根のゆかり和え かつお節味噌 301	ご飯又はパン みそ汁 れんこんの金平 白菜のわさび和え 山椒ちりめん 336	ご飯又はパン みそ汁 里芋のゆずあんかけ いんげんのドレッシング和え 漬物(梅干) 382	ご飯又はパン みそ汁 ミートボールのケチャップソテー 昆布豆 ふりかけ(かつお) 407	ご飯又はパン みそ汁 目玉焼き 胡瓜とカマボコの和え物 のりつくだ煮 354
昼食	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 青菜の炒め物 もやしの華風和え みそ汁 ヨーグルト 599	* 中華丼 春雨炒め きゅうりとささみのサラダ ワカメスープ パインゼリー 539	ご飯 揚げ豆腐の肉みそかけ かぶの煮物 キャベツのドレ和え 清汁 オレンジ 586	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 さつまいもの甘煮 菜の花のからし和え にら即スープ 杏仁豆腐 654	* ちゃんぽん ギョーザ いんげんの中華和え ヨーグルト 734	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き とうがんのそぼろあんかけ ほうれん草の生姜和え パンキンスープ ストロベリーゼリー 563	ご飯 カニ玉 春雨のソテー ごぼうサラダ 中華スープ リンゴゼリー 685	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き キャベツのガーリックソテー 小松菜のおかか和え 清汁 フルーチェ(ぶどう) 565	* きしめん はんぺんの二色揚げ 春菊のなめたけ和え プリン 475	* ポークカレー ビーマンの炒め物 アスパラのドレッシング和え バナナ 606
間食	* レモンティー	ソフトエクレア レモンゼリー カフェオレ	ミニたい焼き ライチゼリー グリーンティー	レモンケーキ ラフランスゼリー 麦茶	メープルワッフル 杏仁豆腐 ミルクティー	味しらべ 抹茶プリン レモンティー	焼きドーナツ豆乳 マンゴプリン カフェオレ	* グリーンティー	オレオバナナ ココアムース ミルクティー	《セレクト》 青りんごゼリー レモンティー
夕食	ご飯 厚揚げのねぎ酢だれ なすの甘辛煮 金時豆 522	ご飯 さばの生姜焼 ほうれん草の和風炒め 長芋の梅肉和え 515	ご飯 豚肉の卸ししょうゆ焼き 五目豆 もやしの甘酢和え 515	ご飯 さわらの香味焼き 筍と人参の金平 根みつばと玉ねぎのお浸し 434	ご飯 肉団子とじゃがいものソテー うの花炒り ブロッコリーの和え物 464	ご飯 豚肉の生姜炒め 山菜の煮物 トマトときゅうりのサラダ 505	ご飯 めばるのごま焼き ツナと野菜の炒め物 筍とホタテの和え物 467	ご飯 タラの揚げ焼き カリフラワーの炒め物 オクラのゆかり和え 565	ご飯 海老のオイスターソース炒め さつまいものレモン煮 根みつばの柚子胡椒和え 423	ご飯 ぶりの照焼 青菜の炒め物 もずく酢 503

令和8年1月 献立表

☆... 新メニュー No. 2

	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 里芋の大豆クリーム煮 水菜と玉ねぎのレモン醤油和え 漬物(しば) 372	ご飯又はパン みそ汁 かにつみれの煮物 ふきのお浸し 漬物(きゅうり) 310	ご飯又はパン みそ汁 うの花炒り 白菜のゆかり和え たいみそ 343	ご飯又はパン みそ汁 ちくわの炒り煮 さつまいもの白和え ふりかけ(たまご) 400	ご飯又はパン みそ汁 切り昆布の煮物 オクラの生姜和え 漬物(しば) 302	ご飯又はパン みそ汁 五目豆 長芋の梅肉和え もろみ風味噌 351	ご飯又はパン みそ汁 アジの塩焼き チンゲン菜のピーナッツ和え 梅びしお 335	ご飯又はパン みそ汁 がんもどきの含め煮 青菜と昆布のおひたし 漬物(たくあん) 355	ご飯又はパン みそ汁 はんぺんの煮物 うぐいす豆 のりつくた煮 379	ご飯又はパン みそ汁 ウインナーソーテー れんこんサラダ ふりかけ(さけ) 437
昼食	《誕生会》 * 牛丼 長芋とほたての煮物 カリフラワーのツナ和え みそ汁 りんご 623	* 牛丼 長芋とほたての煮物 カリフラワーのツナ和え みそ汁 りんご 623	ご飯 めばるのおかか葱焼き 野菜金平 かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁 ピーチゼリー 546	ご飯 豚肉の甘辛煮 なすの炒め物 ほうれん草のわさび和え みそ汁 ベリーゼリー 545	ご飯 鮭の明太マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 かぶのごま和え 漬汁 ヨーグルト 546	五目御飯 豆腐ハンバーグ あんかけ アスパラの炒め物 れんこんの甘酢漬け みそ汁 バナナ 653	ご飯 スパニッシュオムレツ もやしとニラのソーテー ブロッコリーの和風ドレ和え コーンクリームスープ フルーツ(もも、みかん) 640	* 焼きそば シュウマイ 春菊のゆず和え ワカメスープ コーヒーゼリー 501	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かぶとちくわの煮物 きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 グレープゼリー 598	* キーマカレー ポテトコロッケ キャベツのピーナッツ和え バナナ 707
間食	* * *	雪の宿 ストロベリーゼリー カフェオレ	クリームコンフェ レモンゼリー グリーンティー	バウムクーヘン ライチゼリー ミルクティー	* * レモンティー	もみじ饅頭 ラフランスゼリー カフェオレ	ムーンライト 杏仁豆腐 グリーンティー	抹茶ワッフル 抹茶プリン 麦茶	《セレクト》 マンゴプリン ミルクティー	焼きプリンタルト ココアムース レモンティー
夕食	ご飯 豆腐のごま煮 しらたきの炒めもの もずく酢 425	ご飯 卵巾着 小松菜の炒め煮 焼きなすの生姜しょうゆ 480	ご飯 鶏ももの照り焼き スパンテー 春菊の辛子和え 505	ご飯 さわらの幽庵焼き ふろふき大根 枝豆とトマトの和え物 449	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま揚げの炒め物 胡瓜のフレーク和え 539	ご飯 ピザ風焼き魚 キャベツとベーコンのコンソ 小松菜の和え物 457	ご飯 豚肉のねぎみそ焼 ひじきの煮物 オクラのボン酢風味 487	ご飯 鶏肉のトマト煮 さつまいもの甘煮 なすの辛子和え 517	ご飯 赤魚の生姜焼き 長芋とほたての煮物 もやしのおかか和え 394	ご飯 豆腐とえびの煮物 チンゲン菜の炒め物 セロリの和え物 404

	31 (土)
朝食	ご飯又はパン みそ汁 金平ごぼう もやしのゆかり和え 昆布佃煮 464
昼食	ご飯 さわらの香味焼き かぼちゃの煮付 白菜サラダ みそ汁 メロンゼリー 554
間食	まがりせんべい 青りんごゼリー カフェオレ
夕食	ご飯 麻婆ナス アスパラガスのバター炒め きゅうりのマヨネーズ和え 492