

基本[特養]
令和8年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝 食				1日 御飯 黒豆・かまぼこ・伊達巻 雑煮	2日 御飯 ふりかけ 甘たれ肉団子(温、朝) みそ汁(たまねぎ、なめこ)	3日 御飯 梅びしお 卵焼き(温) みそ汁(たまねぎ、大根)	4日 御飯 ふりかけ キャベツとツナのソテー(温) みそ汁(なす、えのき)
昼 食				赤飯 昆布巻、きんとん、なます 赤魚西京焼き エビ 鶏肉巻き 松風焼 筑前煮(温) すまし汁(とろろ昆布)	ちらし寿司 じゃが芋の含め煮 えんどうとハムの和え物 すまし汁(花麴)	ネギトロ丼 豆腐の田楽 春菊のピーナッツ和え すまし汁(麴)	御飯 鶏肉のクリームシチュー インゲンハムマヨ和え 黄桃缶
間 食				ねりきり 新春ゼリー	甘酒	シクババアとようかん	みかんヨーグルト
夕 食				御飯 赤魚のみそ煮 高野豆腐煮 菜の花の湯葉和え	御飯 牛焼肉風煮 五目豆(温) ほうれん草の酢味噌和え	御飯 鶏肉のオレンジ焼き 里芋の煮付 ブロッコリーのかにかまマヨ和え	御飯 白身魚の野菜蒸し さつま芋とりんごの重ね煮 オクラの胡麻和え
水分 補				牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 マスカット
朝 食	5日 御飯 のりつくだ煮 ウインナー野菜炒め(温) みそ汁(大根、しめじ)	6日 御飯 ふりかけ オクラの鮭フレック和え(冷) みそ汁(焼麴、白菜)	7日 御飯 たいみそ おから(冷) みそ汁(豆腐、たまねぎ)	8日 御飯 のりつくだ煮 切干大根の煮物 みそ汁(あおさ、白菜)	9日 御飯 ふりかけ 鶏肉の照り焼き(温) みそ汁(油揚げ、たまねぎ)	10日 御飯 梅びしお しらすおろし(冷) みそ汁(麴、椎茸)	11日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物(温、朝) みそ汁(あおさ、じゃが芋)
昼 食	御飯 さわらの幽庵焼き なすの甘辛炒め 南瓜サラダ みそ汁(豆腐、じゃが芋、赤)	御飯 豚肉と野菜の甘酢炒め ツナとニラの卵とじ 枝豆サラダ きのこ汁	七草粥 たらの西京焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ 豚汁	御飯 メンチカツ 里芋の白煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(なす、えのき)	御飯 めばるの塩焼き ごぼうと竹輪の煮物 カリフラワーの甘酢和え 中華風スープ	月見そば ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え	御飯 厚揚げと万能ねぎの卵とじ なすとひき肉の炒め アスパラフレンチ和え すまし汁(麴)
間 食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕 食	御飯 鶏肉のチャンチャン焼 生引き昆布の煮物 アスパラの和風ドレ和え	わかめごはん 豆腐の五目煮 ビーフンソテー カリフラワーの青のり和え	御飯 牛肉と大根の煮付 じゃが芋の炒め煮 ブロッコリーポン酢和え	御飯 鶏肉とピーマンのケチャップ炒め きのこベーコンのソテー(温) 大根と貝割れの和風サラダ	御飯 甘たれ肉団子 キャベツのソテー 胡瓜の胡麻マヨ和え	御飯 豚肉味噌漬け焼き ジャーマンポテト(ウインナー) 白菜のたくあん和え	御飯 あじのおろしポン酢かけ さつま芋のオレンジ煮 菜の花の塩昆布和え
水分 補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 季節のジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実(紫)	牛乳 マスカット

基本[特養]
令和8年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	12日 御飯 のりつくだ煮 おから（冷） みそ汁（たまねぎ、えのき）	13日 御飯 ふりかけ 鶏のやわらか煮（温） みそ汁（油揚げ、キャベツ）	14日 御飯 たいみそ 小松菜のしらす炒め（温） みそ汁（油揚げ、里芋）	15日 御飯 のりつくだ煮 炒り卵（温） みそ汁（里芋、キャベツ、白）	16日 御飯 ふりかけ じゃがとはんぺんの炒め物（温、朝） みそ汁（里芋、えのき）	17日 御飯 梅びしお 鶏のやわらか煮（温） みそ汁（生揚げ、なす）	18日 御飯 ふりかけ 筑前煮（温） みそ汁（白菜、えのき）
昼食	赤飯 すきやき風煮 ふろふき大根 オクラの梅肉和え すまし汁（とろろ昆布）	御飯 八宝菜 春巻 青梗菜の磯和え かき玉汁	鶏肉のバジル炒めご飯 インゲンとちくわの炒め煮 胡瓜の昆布和え みそ汁（大根、なめこ）	御飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋とにんにくの茎の炒め煮 ほうれん草サラダ みそ汁（南瓜、玉ねぎ）	しょうゆラーメン 焼餃子（小鉢） 胡瓜のフレーク和え	御飯 めばるの南蛮風 五目豆 ブロッコリーの中華和え 豆腐とねぎのスープ	御飯 えびと卵のチリソース 南瓜のいとこ煮 もずくの酢の物 みそ汁（豆腐、大根）
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 たらのムニエル 筍のソテー キャベツの青じそ和え	御飯 鶏肉と焼き豆腐の炒り煮 れんこんきんぴら モロヘイヤの胡麻和え	御飯 白身魚の塩こうじ柚子蒸し ひじきとはんぺんの煮物 白菜とわかめの酢の物	御飯 甘辛ガーリックチキン 黒酢根菜のきんぴら とろろめかぶ	御飯 サバの味噌煮 さつま芋の胡麻和え アスパラガスのサラダ	御飯 ポークチャップ 小松菜と卵のソテー りんごサラダ	御飯 鶏肉のオレンジ焼き のりおポテト ほうれん草のおかか和え
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実（紫）	牛乳 マスカット
朝食	19日 御飯 のりつくだ煮 豆腐ハンバーグ（温） みそ汁（たまねぎ、大根）	20日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（油揚げ、さつま芋）	21日 御飯 たいみそ チキンボールの照り焼き（温） みそ汁（もやし、えのき）	22日 御飯 のりつくだ煮 ひじきの煮物（温） みそ汁（白菜、じゃが芋）	23日 御飯 ふりかけ ブロッコリーのマグロフレーク みそ汁（油揚げ、さつま芋）	24日 御飯 梅びしお 卵とピーマンのソテー（温） みそ汁（たまねぎ、なめこ）	25日 御飯 ふりかけ 白菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁（もやし、里芋）
昼食	御飯 麻婆茄子 冬瓜と油揚げの煮物 青梗菜とベーコンのソテー 卵スープ	菜めし 鮭のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ キャベツのごま酢和え すまし汁（花魁）	御飯 あじの葱焼き さつま芋の甘辛炒め 青梗菜のゆず和え すまし汁（とろろ昆布）	たらこスパゲティ じゃが芋のバジルソテー トマトとレタスの韓国風サラダ コンソメスープ（プロ、コーン）	御飯 カニシューマイのあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 もやしのボン酢和え みそ汁（あおさ、大根）	御飯 鶏肉の照焼 れんこんの煮付 もやしとカニカマの和え物 みそ汁（豆腐、とろろ）	お好み焼き 冬瓜あんかけ トマトフレンチサラダ みそ汁（南瓜、白菜）
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 いかボールと野菜のうま煮 五目きんぴら インゲンのツナマヨ和え	御飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め なすとピーマンのしぎ煮 菜の花の和風ドレ和え	御飯 けんちん煮 かぶのあんかけ 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 豚しゃぶと煮しキャベツの中華だ 里芋の味噌煮 ほうれん草の塩昆布和え	御飯 サバのカレーチーズ焼き 南瓜の煮付 大根のおかか和え	御飯 白身魚のピカタ ふきの炒め煮 胡瓜とササミの和え物	御飯 関東煮（おでん） アスパラコーン炒め カリフラワーのおかか和え
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実（紫）	牛乳 マスカット

基本[特養]
令和8年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	26日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁（たまねぎ、えのき）	27日 御飯 ふりかけ 五目豆（温） みそ汁（生揚げ、じゃが芋）	28日 御飯 たいみそ ひじきの煮物（温、朝） みそ汁（白菜、なす）	29日 御飯 のりつくだ煮 ほうれん草と鶏肉の香味醤油（冷） みそ汁（あおさ、じゃが芋）	30日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁（さつま芋、えのき）	31日 御飯 梅びしお ブロッコリーウィンナー炒め（温） みそ汁（里芋、えのき）	
昼食	御飯 豚肉ときのこの炒め煮 切り昆布の煮つけ 小松菜のごま和え 豆腐とねぎのスープ	特別行事食	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 白菜と桜えびの和え物	御飯 サバのパセリマヨ焼き インゲンそぼろ炒め トマト胡麻ドレサラダ みそ汁（油揚げ、大根）	ポークカレー 南瓜コロッケ ほうれん草のごま和え	御飯 さわらの生姜焼き かぶのそぼろあんかけ もやしのおかか和え すまし汁（豆腐）	
間食	白い風船 グレープゼリー	特別行事食のデザート	ウエハース グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	
夕食	御飯 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 オクラのポン酢和え	御飯 和風煮込みハンバーグ 小松菜の煮浸し キャベツの和風ドレ和え	御飯 豚肉のトマト煮込み ポテトの甘辛煮 アスパラの生姜和え	御飯 豆腐とニラの炒め物 えび団子の野菜煮 マカロニサラダ	御飯 ブリ大根 アスパラベーコン炒め チンゲン菜のピーナッツ和え	御飯 豚肉とキャベツのオースターズ炒め 角麩の煮付 長芋のゆかり和え	
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実（緑）	牛乳 オレンジジュース 白菜と桜えびの和え物	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実（紫）	