

2026年1月 献立表

		1月の行事食	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	
朝食	明けまし おせち 七草粥 リクエストメニュー の予定です 本年もよろしくお願ひいたします！	1日 おせち 7日 七草粥 16日 リクエストメニュー	米飯 味噌汁(大根) 二種盛り 牛乳	米飯 味噌汁(えのき) はんぺんバター炒め 牛乳	米飯 味噌汁(たまねぎ) ウインナーソテー 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ オムレツ 洋なし缶 牛乳	
昼食	お正月	赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 伊達巻 若鶏三色巻き 炊き合わせ 栗きんとん 紅白なます 茶碗蒸し	ちらし寿司 赤だし汁(あさり) なすのそぼろかけ バナナ	米飯 味噌汁(ほうれん草) さばの梅煮 こんにゃくの炒め物 ブロッコリーサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) 鶏肉のトマト煮 小松菜の煮浸し 春雨サラダ		
昼間食			祝いの菓	ピーチゼリー	抹茶まんじゅう	パンケーキ(抹茶)	
夕食	たいやき(こしあん)	いちごプリン	米飯 味噌汁(しめじ) ジャーマンオムレツ 白菜のクリーム煮 もやしの胡麻和え	米飯 味噌汁(なす) 赤魚の西京焼き かぼちゃソテー ボテサラダ	米飯 すまし汁(もやし) 豚肉と野菜の炒め物 昆布煮 春菊のおかか和え	米飯 すまし汁(もやし) ほっけの白醤油漬け なすの田楽 わかめの酢の物	
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
朝食	米飯 味噌汁(大根) 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の煮浸し 漬物 牛乳	七草かゆ 味噌汁(小松菜) 五目きんちゃん煮 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 切干大根の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) なすの炒り煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 厚揚げ煮 漬物 牛乳	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ みかん缶 牛乳
昼食	菜飯 しつぼくうどん 竹輪のゆかり揚げ みかん	米飯 味噌汁(なす) アヒージョ 根菜煮 コールスローサラダ	五目寿司 すまし汁(えのき) 炒り豆腐	米飯 味噌汁(キャベツ) タラの野菜あんかけ さつまいも煮 ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鮭のピザ焼き 大根のコンソメ煮 ゴマドレサラダ	カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ 福神漬	豚丼 味噌汁(まいたけ) 豆腐しゅうまい リンゴ缶
昼間食			えらべるおやつ	キャラメルコーン	オレンジゼリー	酒まんじゅう	ショコラブチケーキ
夕食	米飯 中華スープ 青椒肉絲 ひじきの煮物 スパサラダ	米飯 味噌汁(里芋) さごしの照り焼き ビーマン当座煮 カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) 牛肉のブルコギ風 こんにゃくの炒め物 きゅうりの酢の物	米飯 春雨スープ 酢豚風 キャベツとウインナー炒め ひじきの胡麻ネーズ	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 筑前煮 はんぺんの卵とじ はるさめの和え物	米飯 すまし汁(冬瓜) 鯖の味噌煮 千草焼き みぞれ和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) ほっけの塩焼き けんちん煮 わかめの酢の物
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋) 冬瓜と揚げの煮物 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 玉ねぎの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜金平 漬物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁(たまねぎ) 魚肉ソーセージの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 五目きんちゃん煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ) ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	クリームパン コーンスープ ミートボール 黄桃缶 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(ほうれん草) さごしの味噌マヨ焼き なます こんにゃくのごま炒め	米飯 味噌汁(大根) 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ 青梗菜の和え物	ゆかりご飯 きつねそば 五目炒め 杏仁豆腐	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 味噌汁(ごぼう) おでん 里芋煮 春雨サラダ	米飯 味噌汁(冬瓜) 油淋鶏 じゃがいもの炒め物 マカロニサラダ	米飯 スープ(たまご) 麻婆豆腐 エビしゅうまい 中華サラダ
昼間食	パンケーキ(メープル)	フルーチェ	えらべるおやつ	いちごケーキ	青りんごゼリー	黒糖まんじゅう	いちごエクレア
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉のピカタ なすの揚げ煮 白菜の和え物	米飯 のっぺい汁 メバルの照り焼き ビーフン炒め オクラの和え物	米飯 味噌汁(豆腐) 親子煮 きのこ炒め カニカマ和え	米飯 味噌汁(もやし) さばの塩焼き 小松菜の炒め物 白和え	米飯 すまし汁(青梗菜) 豚肉のおろし煮 なすの味噌炒め ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(まいたけ) カレイの香り蒸し かぼちゃの煮物 大根サラダ	米飯 味噌汁(えのき) 牛肉と蓮根の甘辛煮 高菜炒め カニカマサラダ
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	米飯 味噌汁(小松菜) 白菜の煮物 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) なすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) チンゲン菜の炒め物 漬物 牛乳	ゆかり雑炊 味噌汁(里芋) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 青菜の煮びたし ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 野菜きんちゃん煮 漬物 牛乳	レーズンパン コーンスープ キャベツソテー フルーツ 牛乳
昼食	菜飯 肉うどん 五目煮 パパロア	米飯 味噌汁(豆腐) 豚のタルタル焼き 里芋の煮物 ゴマドレサラダ	米飯 味噌汁(えのき) 鶏のから揚げ もやし炒め ビーナツ和え	米飯 クリームシチュー えびカツとサラダ フルーツポンチ	チャーハン 春雨スープ 八宝菜 杏仁豆腐	米飯 コンソメスープ クリームコロッケ 豆苗の炒め物 かぼちゃサラダ	カレーライス 花花サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け
昼間食	たいやき(カスタード)	プリン	えらべるおやつ	かっぱえびせん	田舎まんじゅう	ゼリー	パンケーキ(きなこ)
夕食	米飯 味噌汁(しめじ) さごしの中華蒸し 野菜金平 なめ茸和え	米飯 味噌汁(まいたけ) 豚肉の洋風炒め ブロッコリーーソテー 漬物盛り合わせ	米飯 すまし汁(花麩) 鯖の味噌煮 千草焼き 白和え	米飯 味噌汁(しめじ) 肉じゃが シーフード炒め オクラの和え物	米飯 味噌汁(なす) カレイの磯香ムニエル 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物	米飯 すまし汁(青梗菜) 肉豆腐 ふろふき大根 カニカマサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 五目卵焼き 野菜しゅうまい なめたけおろし和え
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	米飯 味噌汁(たまねぎ) がんも煮 漬物 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) チンゲン菜の煮浸し 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 切干大根煮 ふりかけ 牛乳	青菜雑炊 味噌汁(じゃがいも) なすの炒り煮 牛乳	米飯 味噌汁(なす) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	
昼食	米飯 味噌汁(大根) エビチリ じゃが芋のツナ煮 わかめの酢味噌和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) とんかつ 春巻き みかん	わかめご飯 とんこつラーメン 春巻き みかん	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉のブルコギ風 海老しゅうまい お浸し	鮭寿司 味噌汁(里芋) 厚揚げ煮	シーフードカレー ごまドレサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	
昼間食	エクレア	パパロア	えらべるおやつ	サッポロポテト	マスカットゼリー	マーブルブチケーキ	馬
夕食	米飯 中華スープ(しいたけ) 焼肉風 田楽味噌 白菜の和え物	米飯 味噌汁(白菜) カレイの煮付け 冬瓜の煮物 たまねぎの和え物	米飯 味噌汁(しめじ) 甘辛照り焼きチキン ビーマン炒め なます	米飯 味噌汁(小松菜) めばるの煮つけ きんぴらごぼう ほうれん草サラダ	米飯 味噌汁(あさり) 牛肉のガーリック焼き キャベツの昆布煮 カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(ごぼう) たらの幽庵焼き 肉団子の煮物 ブロッコリーサラダ	