



1月の献立表

2026/1/1~

朝			1 お	2 正	3 (土) 月	4 (日)	
夜					・ご飯 ・アジフライタルタルソース ・サラダ ・豚バラ大根煮 ・じゃが芋のお味噌汁	・ご飯 ・カツカレー ・サラダ ・春雨の酢の物 ・フルーツポンチ	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・サラダ ・ひじき煮 ・玉子焼き ・豆腐のお味噌汁	・ホットサンド ・食パン ・スパゲティサラダ ・コーンスープ ・フルーツヨーグルト	・七草粥 ・白身魚の味噌焼き ・切干大根煮 ・えのきとわかめのすまし汁 ・オレンジ	・フレンチトースト ・食パン ・チキンナゲット ・サラダ ・スクランブルエッグ ・オニオンスープ	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・きんぴられんこん ・さつまいものお味噌汁 ・りんご	・ブルーベリーチーズパン ・食パン ・フルーツジュース	・ちーまよ高菜パン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・チキンのトマトチーズ焼き ・サラダ ・スパゲティサラダ ・ポトフスープ	・ご飯 ・ハンバーグジャポネソース ・サラダ ・ポテト ・ビタミンサラダ ・キャベツとベーコンのスープ	・あんかけチャーハン ・鶏とエビのチリソース ・サラダ ・玉子とわかめのスープ	・ご飯 ・ポークカツレツ風 ・サラダ ・小松菜ときのこのオイスター炒め ・鶏団子と南瓜の豆乳スープ	・ご飯 ・チキン南蛮 ・サラダ ・切干のカレーサラダ ・豚汁	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・サラダ ・ナポリタン ・だご汁	・ご飯 ・甘酢鶏 ・サラダ ・ほうれん草バターコーン炒め ・豆苗と玉子のスープ
	12 祝日	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
朝	・ご飯 ・ワインナー ・サラダ ・目玉焼き ・ひじきとツナのサラダ ・南瓜のお味噌汁	・パンケーキ ・ベーコンエッグ ・サラダ ・ポタージュスープ ・キウイ	・ご飯 ・明太子 ・温泉玉子 ・里芋のそぼろ煮 ・大根と揚げのお味噌汁	・ツナサンド ・食パン ・ポテトサラダ ・オニオンスープ ・みかん	・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・切干とハムのサラダ ・煮玉子 ・豆腐のすまし汁	・チョコづくしパン ・食パン ・フルーツジュース	・カレーパン ・食パン ・フルーツジュース
夜	・ご飯 ・スンドウブチゲスープ ・キムチチーズチヂミ ・チョレギサラダ ・お楽しみスイーツ	・ご飯 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・肉じゃが ・根菜のお味噌汁	・肉かきあげうどん ・かしわごはん ・春雨の酢の物 ・抹茶プリン	・ご飯 ・豚肉のバジルチーズパン粉焼き ・サラダ ・ラタトウイユ ・ポトフ	・ご飯 ・鶏つくねハンバーグきのこあん ・サラダ ・野菜の天ぷら ・じゃが芋のお味噌汁	・ご飯 ・クリームシチュー ・チーズナゲット ・野菜の天ぷら ・サラダ ・明太マヨパスタ ・ゼリー	・ご飯 ・豚のスペアリブ ・イワシの大葉フライ ・サラダ ・きゅうりと海藻のサラダ ・えのきと玉子のすまし汁

*明けましておめでとうございます。今年も1年どうぞよろしくお願ひ致します。2026年は60年に1度の「丙午(ひのえうま)」大きな飛躍や発展に恵まれる年と言われています。

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になることがあります。予めご了承願います。



1月の献立表



2026/1/19~

	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の柚庵焼き ・サラダ ・切干大根煮 ・茄子のお味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・食パン ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・納豆 ・蒸し鶏と青菜の和え物 ・麩のお味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハニートースト ・食パン ・ウインナー ・サラダ ・スクランブルエッグ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚の味噌焼き ・サラダ ・小松菜とベーコンの炒め物 ・白菜のお味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チョココロネ ・食パン ・フルーツジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・明太フランス ・食パン ・フルーツジュース
夜	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チーズ牛丼 ・サラダ ・ブロッコリーと野菜のマリネサラダ ・かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキンの明太マヨチーズ焼き ・サラダ ・ツナと野菜のカレーサラダ ・春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・五目あんかけ焼きそば ・揚げ餃子 ・サラダ ・豆腐とわかめのお味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・肉じゃが ・根菜のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チーズメンチ&コロッケ ・サラダ ・マカロニサラダ ・キャベツとベーコンのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキンジャオロース ・エビマヨ ・サラダ ・中華玉子スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ササミチーズカツ ・サラダ ・柿の白和え ・玉子とわかめのすまし汁 ・抹茶わらび餅
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ウインナー ・サラダ ・目玉焼き ・青菜のお浸し ・なめこのお味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワッフル ・食パン ・ベーコンエッグ ・サラダ ・ポタージュスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・納豆 ・煮玉子 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・えのきとわかめのお味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・食パン ・チキンナゲット ・スパゲティサラダ ・オニオンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・焼き鯖 ・サラダ ・青菜の胡麻和え ・大根と揚げのお味噌汁 ・キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> ・デニッシュユロールパン ・食パン ・フルーツジュース 	
夜	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・はちみつ塩麹唐揚げ ・サラダ ・大根とわかめの柚子胡椒和え ・挽肉とキャベツの豆乳スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚味噌カツ ・サラダ ・高野豆腐の玉子とじ ・えのきとわかめのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・クリームスパゲティ ・コロッケ ・サラダ ・ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の竜田揚げ ・サラダ ・五目白和え ・小松菜とベーコンの豆乳スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の塩ダレ焼き ・サラダ ・野菜のナムル ・海鮮チゲスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ハヤシライス ・玉子たっぷりポテトサラダ ・サラダ ・ミルクプリン 	

*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

*都合により、内容が変更になることがあります。予めご了承願います。