



# 1月予定献立表



				1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)
昼食	 あけまして おめでとう ございます 2026			休	休	休	御飯135g 鶏のみそ漬け焼き さつま芋の小倉煮 清汁（花麴） 果物（フルーカフル缶）
間食				み	み	み	和菓子（紅福寿）
夕食				み	み	み	御飯135g 信州蒸し カニカマのなます 清汁（豆腐）
	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	1月11日 (日)
昼食	牛丼 オクラのごまよごし しば漬け 雷汁 フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 魚の竜田揚げ 錦糸和え 清汁（おつゆ麴） 果物（みかん）	<七草粥> 七草粥 鯖の塩焼き 白和え 清汁（かまぼこ） 果物（洋梨缶） 	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し 人参金平 きりこみ汁 果物（黄桃缶）	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 生姜醤油和え きのこ汁 果物（バナナ）	御飯135g 鶏肉のピカタ ポテトサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	休 み
間食	リングドーナツ	もみじ饅頭（こしあん）	作）蒸しパン（いちご）	巨峰カステラ	クリームコンフェ	作）芋ぜんざい	
夕食	御飯135g やまと焼き さつま芋のミルク煮 清汁（かにかまぼこ）	御飯135g オイスター炒め 涼拌三絲 かに玉スープ	御飯135g スコップコロッケ フレンチサラダ 豆乳スープ	御飯135g 太刀魚のしょう油照焼き 辛子味噌和え 清汁（うずらの卵）	御飯135g 牛肉の炒め 焼きなす 赤だし（豆腐）	麦ご飯135g 魚のさらさ蒸し えんどうと人参の甘煮 清汁（花麴）	
	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)
昼食	御飯135g 魚の味噌漬け焼き 南瓜の小倉煮 清汁（おつゆ麴） 果物（みかん）	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 磯部和え 清汁（かにかまぼこ） 果物（フルーカフル缶）	おにぎり（ゆかり） 味噌ラーメン うの花炒り らっきょう漬 果物（バナナ）	<誕生会> 麦ご飯135g 魚の紅葉焼き みぞれ和え きのこ汁 果物（オレンジ） 	<誕生会> 御飯135g とり天 からし醤油和え きりこみ汁 果物（洋梨缶） 	御飯135g 鯖の生姜煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁（えのき） 果物（黄桃缶）	休 み
間食	酒まんじゅう	パウムクーヘン	あんドーナツ	ケーキ 	ケーキ 	作）杏仁豆腐	
夕食	御飯135g 豚肉の卵とし しめじのおろし和え 清汁（豆腐）	御飯135g 揚げ豆腐 干切大根の煮付け 清汁（うずらの卵）	御飯135g 魚の磯辺揚げ レモン和え 雷汁	御飯135g クリームシチュー 卵サラダ しば漬け	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ もずく酢 かき玉汁	御飯135g フライドチキン キャベツサラダ 野菜スープ	
	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	1月25日 (日)
昼食	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 白菜のお浸し 清汁（花麴） 果物（パイン缶）	御飯135g 魚のハーフパン粉焼き シーチキンサラダ ワカメスープ 果物（バナナ）	御飯135g 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 かに玉スープ 果物（フルーカフル缶）	麻婆豆腐丼 ほうれん草中華風 しば漬け 春雨スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 魚の南部焼き ピーマンのじゃこ炒め 清汁（かまぼこ） 果物（オレンジ）	御飯135g 魚の酢豚風 中華サラダ 春雨スープ 果物（洋梨缶）	休 み
間食	やわらかサブレ	たいやき	作）シルキーコッタ（きなこ）	ふわふわワッフル（カスタード）	黒糖饅頭	作）りんごケーキ	
夕食	御飯135g 里芋饅頭 人参しりしり きのこ汁	麦ご飯135g 肉じゃが 菜種和え 雷汁	御飯135g 鮭のきのこ味噌焼き 梅マヨ和え 清汁（おつゆ麴）	御飯135g 魚のしょう油ソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ	御飯135g 肉豆腐 菜果なます 清汁（うずらの卵）	御飯135g 豚肉のしそ焼き サツマ芋とリンゴの甘煮 きりこみ汁	
	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	
昼食	御飯135g タンドリーチキン風 大豆サラダ 南瓜スープ 果物（バナナ）	御飯135g 鯖の味噌煮 ちくわとおくらの和え物 清汁（花麴） 果物（黄桃缶）	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ なすのみぞれかけ 清汁（うずらの卵） フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 鶏の竜田揚げ ミニ茶碗蒸し 雷汁 果物（オレンジ）	おにぎり（ごま塩） あんかけうどん 五目豆煮 らっきょう漬 果物（パイン缶）	御飯135g 干草焼き ゆかり和え 赤だし（豆腐） 果物（フルーカフル缶）	本 年 も お ろ う し く 致 し ま す 
間食	芋羊羹カステラ	作）杏仁豆腐	りんごカステラ	蒸まんじゅう（抹茶）	スイスパウム	作）蒸しパン（甘酒）	
夕食	御飯135g えび入り玉豆腐 茄子の華風和え 中華スープ	御飯135g チキン南蛮 大根サラダ コンソメスープ	あんかけチャーハン 春雨の酢の物 九ちゃん漬け 水ギョーザ	御飯135g 魚のステーキ風 コールスローサラダ 豆乳スープ	麦ご飯135g 魚のカレー揚げ ブロッコリーの酢味噌かけ かき玉汁	御飯135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ 白菜スープ	