

2026年1月 月間献立表

朝			昼			夕								
1月1日 (木)	お雑煮 升ノル三色巻 紅白なます 栗きんとん	にぎり寿司 海老とりのテリヤ 菜の花のお浸し 清汁(麩・杓苳草) 黒豆	赤飯 新春御前 お吸い物	1月11日 (日)	米飯 納豆 たまごやき みそ汁(麩・青菜) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	米飯 トマト煮(鶏肉) サラダ(大根) コンソメスープ デザート(ブルーベリー)	米飯 味噌マヨ焼き(鮭) (付)玉葱 煮びたし 清汁(豆腐)	1月21日 (水)	米飯 厚焼きたまご ハチマキ炒め みそ汁(大根・南関) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 麻婆豆腐 和え物 中華スープ(椎茸・蒲鉾) デザート(バナナ缶)	米飯 フライ (付)南瓜 コンソメ煮 トマトスープ(ピーマン)			
			(お弁当:既製品)											
1月2日 (金)	米飯 鰯の梅煮 根菜と大豆のトマト煮 みそ汁(あおさ) ふりかけ(ゴマ) コーヒ牛乳	米飯 西京焼き 伊達巻き ミートリーヌ 柚子和え 清汁(麩・春菊) 四季の和菓子	米飯 筑前煮 胡瓜和え物 すまし汁	1月12日 (月)	米飯 はんぺんチーズ焼き 黒酢あんかけ みそ汁(キャベツ・青梗菜) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 魚の照り焼き(鯖) (付)からし和え(菜花) コンソメ煮(大根) みそ汁(里芋・インゲン) デザート(みかん缶)	米飯 ビビンバ(牛肉) (トッピング)もやし (トッピング)ほうれん草 (トッピング)人参 (トッピング)のり (トッピング)温泉卵 チヂミ	1月22日 (木)	米飯 豆腐ハンバーグ 切干大根 みそ汁(ササ芋・青菜) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	丸天うどん (トッピング)丸天/ワカメ (トッピング)天かす・葱 汁 いわしの梅煮 酢の物(胡瓜) りんご 飲み物	米飯 干草焼き(数だし) ひじきの和え物 みそ汁(人参・青菜)			
1月3日 (土)	米飯 高野豆腐の煮物 蓮根梅和え みそ汁(椎茸・葉大根) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	米飯 角煮(豚肉) マカロニ 清汁(小松菜) デザート(みかん缶)	米飯 鮭のバター醤油 揚げ出し豆腐 ニ焼きそば 白菜の和え物	(お弁当:既製品)			1月13日 (火)	米飯 サーモンの塩焼き 大豆五目煮 みそ汁(厚揚げ・青菜) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	ラーメン (具) (スープ) (トッピング)葱 餃子(肉) マレーカレー	米飯 おでん お浸し(小松菜) 飲み物	1月23日 (金)	米飯 ししゃも 南瓜サラダ みそ汁(椎茸・人参) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 みそ焼き(鶏肉) (付)大根 煮物 清汁(ワカメ・玉葱) デザート(カスター)	米飯 ムニエル(カレイ) (ソース)トマト (付)カリフラワー ピリ辛マヨサラダ クリームチャウダー
1月4日 (日)	米飯 納豆 さんまの生姜煮 みそ汁(カリフラワー) CaとFe牛乳	米飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー 飲み物	米飯 夕のみぞれかけ 野菜の洋風煮 海老のクリームパスタ 小松菜の胡麻和え	(お弁当:既製品)			1月14日 (水)	米飯 アサツボルーイック 肉詰めいなり みそ汁(ジャガイモ・芋) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 升ノル (ソース) (付)ソテー 浅漬け風 みそ汁(玉葱・あさり) デザート(バナナ缶)	米飯 カレームニエル(カレイ) (付)ソテー カリフラワーあんかけ 清汁(錦糸卵)	1月24日 (土)	米飯 しゅうまい 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁(厚揚げ) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	ハンバーグ 香草ハンバーグ粉焼き(鯖) (付)青梗菜のソテー ミディサラダ コンソメスープ(ピーマン) 飲み物(ジュース)	米飯 ハンバーグ(和風) キャベツのマヨサラダ 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物
			(お弁当:既製品)							(お弁当:既製品)				
1月5日 (月)	米飯 ぶりの照り焼き 厚焼き玉子 みそ汁(なす) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 しらす丼 ナムル 清汁(豆腐・杓苳草) デザート(バナナ缶)	米飯 きのこ蒸し(鶏肉) 温サラダ みそ汁(豚汁風)	1月15日 (木)	米飯 つくね ちくわと昆布煮物 みそ汁(南瓜・青菜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	ハンバーグ トマトかき玉のせ(鮭) (トッピング) インゲンのイタリアン和え パスタスープ 飲み物	米飯 厚揚げのクリーム煮 マリネ 清汁(鶏肉・大根)	1月25日 (日)	米飯 明太マヨ入ちくわ 納豆 みそ汁(南関) CaとFe牛乳	米飯 ふわふわ寄せ (付)小松菜 あちゃら風 清汁(玉葱) デザート(みかん缶)	米飯 ブルギ風(牛肉) 中華煮(冬瓜) カスタープ			
1月6日 (火)	米飯 しゅうまい(南瓜) ハンバーグ みそ汁(白菜) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	ハンバーグ コロッケ (付)キャベツ ポトフ(スープ) 飲み物(まめびよ)	米飯 カレー(チーフード) (トッピング)アスパラ (トッピング)らっきょう サラダ ヨーグルト	1月16日 (金)	米飯 野菜天 ひじき煮 みそ汁(キャベツ) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳	米飯 おろし大根(豚肉) (たれ) (トッピング)しそ パスタソース炒め みそ汁(ワカメ・高野) デザート(りんご缶)	米飯 ソース煮(ぶり) (付)白煮(里芋) マヨサラダ コンソメスープ(人参)	1月26日 (月)	米飯 豆腐 青菜と昆布のお浸し みそ汁(ササ芋) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	米飯 升ノ南蛮風(鶏肉) (甘酢だれ) (タルタルソース) サラダ 清汁(白菜・人参) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 焼き付け(鯖) (付)焼き茄子 オースターソース炒め みそ汁(長葱・麩)			
1月7日 (水)	米飯 がんも いか・白菜中華あん みそ汁(人参・えのき) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳	七草 魚の塩焼き(鯖) (付)ふき (付)花人参 焼きなす (トッピング)葱 デザート(みかん)	米飯 イタリアン ハンバーグ コンソメスープ(キャベツ)	1月17日 (土)	米飯 豆腐 れんこんマリネ みそ汁(ホトリ・小松菜) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 中華みそ焼き(鯖) (付)ソテー ナムル(カラ・胡瓜) 清汁(卵・葉大根) デザート	米飯 鶏肉香味ソース 春雨の中華煮 チヂミ 切干大根サラダ	1月27日 (火)	米飯 卵焼き 野菜の炊き合わせ みそ汁(大根) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	ハンバーグ フライ (ソース) (付)南瓜 マリネ コンソメスープ 飲み物(ジュース)	米飯 ドライカレー アモンドサラダ コンソメスープ(ブロッコリー)			
			(お弁当:既製品)											
1月8日 (木)	米飯 豆腐 ちくわと切昆布 みそ汁(しめじ・人参) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 ミックスフライ (ソース) (付)ソテー ポテトサラダ みそ汁(玉葱・ワカメ) デザート	米飯 ムニエル(白身魚) (付)ソテー 辛子胡麻和え 清汁(白菜)	1月18日 (日)	米飯 卵焼き(彩り) ごぼうサラダ みそ汁(大根・南関) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 かば焼き風(さんま) (付)おかか和え 梅キャベツ みそ汁(ハンパノ) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 ハンバーグ(クリームソース) (ソース) ガーリック醤油ソテー コンソメスープ(玉葱)	1月28日 (水)	米飯 ミートボール 蓮根サラダ みそ汁(厚揚げ・春菊) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 塩麴焼き(豚肉) (付)煮びたし 酢味噌和え 清汁(鶏肉・椎茸) デザート(バナナ缶)	米飯 ガーリックソテー(鮭) (付)もやし シロ煮 清汁(ハンパノ・葱)			
1月9日 (金)	米飯 もずく 豚バラ大根 みそ汁(ハンパノ・椎茸) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	米飯 南蛮漬け(鯖) (トッピング) 洋風煮(冬瓜) みそ汁(厚揚げ・菜の花) ぜんざい	米飯 トナリ (ソース) (付)キャベツ さっぱり炒め コンソメスープ(ブロッコ・人参)	1月19日 (月)	米飯 めかぶ いかと里芋の煮物 みそ汁(厚揚げ) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 ホーケー(豚肉) (付)ドレインゲン 炊き合わせ 清汁(麩・杓苳草) デザート	米飯 けんちん煮(カレイ) (あん) たまごとじ みそ汁(カリフラワー)	1月29日 (木)	米飯 升ノル 大豆五目煮 みそ汁(さつま芋) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳	米飯 明太マヨ焼き(白身魚) (付)ブロッコリー 炒めなます コンソメスープ(ピーマン・インゲン) デザート(みかん缶)	米飯 かみなり豆腐 (トッピング)葱消毒 (トッピング)糸カツオ エビ炒 みそ汁(白菜・小松菜)			
1月10日 (土)	米飯 さばみぞれ煮 里芋の柚子あんかけ みそ汁(インゲン) ふりかけ(タコ) CaとFe牛乳	ジャージャー麺 海老焼売 わさびマヨ和え 中華スープ 飲み物	米飯 カレーバターポーン酢 蓮根の炒めなます 豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え	(お弁当:既製品)			1月20日 (火)	米飯 温泉玉子 鶏肉とれんこんの煮 みそ汁(白菜・南関) CaとFe牛乳	米飯 バター醤油焼き(鮭) (付)ほうれん草・コーン 和風ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・人参) デザート(みかん)	米飯 カレー(豚肉) (トッピング)むき枝豆 サラダ デザート(ゼリー)	1月30日 (金)	米飯 旬彩焼き 鶏肉と白菜のみぞれ みそ汁(えのき・豆腐) ふりかけ(ササ) CaとFe牛乳	米飯 塩昆布炒め(牛肉) 揚げ茄子 清汁(鶏肉) デザート(りんご缶)	米飯 甘酢漬け(鯖) (外) のり和え 清汁(錦糸・蒲鉾)
メモ									1月31日 (土)	米飯 ぶりのみぞれ揚げ うぐいす豆 みそ汁(白菜・春菊) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳	梅干し ナムル サラダ コンソメスープ(カニ・青菜) デザート(ジュース)	米飯 つくねの味噌だれ 蓮根のマヨサラダ 鯉の大葉フライ ひじきの和え物		
食材の都合などによる献立の変更があります。									(お弁当:既製品)					