

2026年1月 月間献立表

| 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 |
|-----------------------------|--|--|------------------------|---|---|--|------------------------|--|
| お雑煮 1月 月 1日 (木) | にぎり寿司 海老とごのテリ-ヌ 菜の花のお浸し 清汁(麩・ホウズキ) 黒豆 | 赤飯 新春御前 お吸い物 | 米飯 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) コソリヌース-フ デザート(フルーツリ-) (お弁当:既製品) | 米飯 味噌ヨリ焼き(鮭) (付)玉葱 煮びたし 清汁(豆腐) | 米飯 1月 21日 (水) | 米飯 厚焼きたまご レバ-カレ-炒め みそ汁(大根・南関) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 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) コヒ-牛乳 | 米飯 西京焼き 伊達巻き 胡瓜和え物 すまし汁 | 米飯 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(キハ-ツ・青梗菜) ふりかけ(ゴマ) CaとFe牛乳 | 米飯 魚の照り焼き(鯖) (付)からし和え(菜花) コソリヌース-フ みそ汁(里芋・イカ) デザート(みかん缶) | 米飯 ビビンバ(牛肉) (付)からし和え(菜花) コソリヌース-フ みそ汁(里芋・イカ) デザート(みかん缶) | 米飯 1月 22日 (木) | 米飯 豆腐ハラ-グ 切干大根 みそ汁(キハ-ツ・青菜) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 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) カロニ 揚げ出し豆腐 ミニ焼きそば 白菜の和え物 | 米飯 1月 13日 (火) | 米飯 サ-モンの塩焼き 大豆五目煮 みそ汁(厚揚・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) マーラ-ガ | 米飯 おでん お浸し(小松菜) 飲み物 | 米飯 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(タラコ) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 月 4日 (日) | 米飯 納豆 クリ-ムチュー- さんまの生姜煮 みそ汁(カリフラー) CaとFe牛乳 | 米飯 タ-のみぞれかけ 野菜の洋風煮 海老のクリ-ムス-ト 小松菜の胡麻和え | 米飯 1月 14日 (水) | 米飯 アソソブルエッグ 肉詰めいなり みそ汁(キハ-ツ・芋) ふりかけ(タラコ) CaとFe牛乳 | キンカツ (ソース) (付)リテ- 浅漬け風 みそ汁(玉葱・あさり) デザート(ハ-イ缶) | 米飯 カレ-ムニエル(カレイ) (付)リテ- カリフラー-あんかけ 清汁(錦糸卵) | 米飯 1月 24日 (土) | パ-ソ 香草パ-ソ粉焼き(鯖) (付)青梗菜のリテ- ミモザサラダ コソリヌース-フ(ヒ-マソ) 飲み物(ジヨア) |
| 米飯 1月 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(タマコ) CaとFe牛乳 | 米飯 しらす丼 カロニ 清汁(豆腐・ホウズキ) みそ汁(豚汁風) | 米飯 1月 15日 (木) | 米飯 つくね ちくわと昆布煮物 みそ汁(南瓜・青葉) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 | パ-ソ トマトカキ玉のせ(鮭) (トッピング) みそ汁(キハ-ツ・芋) デザート(リ-ス) | 米飯 厚揚げのクリ-ム煮 カリフラー-あんかけ 清汁(鶏肉・大根) | 米飯 1月 25日 (日) | 米飯 明太ヨリ入ちくわ 納豆 みそ汁(南関) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 月 6日 (火) | 米飯 しゅまい(南瓜) レバ- みそ汁(白菜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 | 米飯 コロッケ (付)キハ-ツ ホ-トス-フ 飲み物(まめびよ) ヨ-グ-ルト | 米飯 1月 16日 (金) | 米飯 野菜天 ひじき煮 みそ汁(キハ-ツ) ふりかけ(たまご) CaとFe牛乳 | おろし大根(豚肉) (たれ) (トッピング)しそ バタ-ソ炒め みそ汁(カロ・高野) デザート(りんご缶) | 米飯 リ-ス煮(ぶり) (付)白煮(里芋) サ-モサラダ コソリヌース-フ(人参) | 米飯 1月 26日 (月) | 米飯 豆腐 青菜と昆布のお浸し みそ汁(キハ-ツ) ふりかけ(タマコ) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 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 1月 17日 (土) | 米飯 豆腐 れんこんリテ- みそ汁(ホ-トス・小松菜) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 | 中華みそ焼き(鮭) (付)リテ- 春雨の中華煮 ナムリ 清汁(卵・葉大根) デザート | 米飯 鶏肉香味リ-ス 春雨の中華煮 ナムリ 切干大根サラダ | 米飯 1月 27日 (火) | 米飯 卵焼き 野菜の炊き合せ みそ汁(大根) ふりかけ(タマコ) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 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 (付)リテ- 辛子胡麻和え 清汁(白菜) | 米飯 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(タマコ) CaとFe牛乳 | かば-焼き風(さんま) (付)おかか和え 梅キハ-ツ みそ汁(ハ-ソ-ソ) デザート(ミックスフル-ツ) | 米飯 ハ-ソ-グ(クリ-ムリ-ス) (付)リテ- ガ-リック醤油リ-ス コソリヌース-フ(玉葱) | 米飯 1月 28日 (水) | 米飯 ミ-トボ-ル 蓮根サラダ みそ汁(厚揚げ・春菊) ふりかけ(タマコ) CaとFe牛乳 |
| 米飯 1月 月 9日 (金) | 米飯 もずく 豚のラ大根 みそ汁(ハ-ソ-ソ・椎茸) ふりかけ(タマコ) CaとFe牛乳 | 南蛮漬け(鯖) トソ-カ (リ-ス) 洋風煮(冬瓜) みそ汁(厚揚・菜の花) せんざい | 米飯 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 | ホ-クリ-テ(豚肉) (付)ドレ(キハ-ツ) 炊き合せ 清汁(麩・ホウズキ) デザート | 米飯 けんちん煮(カレイ) (あん) たまごとじ みそ汁(カリフラー) | 米飯 1月 29日 (木) | 米飯 弁ソカ 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 1月 月 10日 (土) | さばみぞれ煮 里芋の柚子あんかけ みそ汁(イケブ-ク) ふりかけ(タマコ) CaとFe牛乳 | ジヤ-ジヤ-麺 海老焼壳 わさびマヨ和え 中華ス-フ 飲み物 | 米飯 1月 20日 (火) | 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 | バ-ソ-油焼き(鮭) (付)ほうれん草・コ-ソ(トッピング)むき枝豆 和風リ-ス みそ汁(キハ-ツ・人参) デザート(みかん) | 米飯 加-豚肉) (付)玉葱 煮びたし 清汁(豆腐) | 米飯 1月 30日 (金) | 米飯 匂彩焼き 鶏肉と白菜のみぞれ みそ汁(えのき・豆腐) ふりかけ(カツオ) CaとFe牛乳 |

×干

食材の都合などによる献立の変更があります。