

令和8年1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1 日	2 日	3 日	4 日
朝食	あけまして おめでとう ございます 2026 午			ご飯 雑煮（餅ムース入り） ローストビーフ サーモンサラダ バナナコッタ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー 白菜漬漬け 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポテトのスープ 豚肉のトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 肉豆腐の卵とじ かぼちゃしゅうまい 納豆 牛乳
昼食				ご飯 すまし汁 フィッシュ&チップス 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物	ねぎとろ丼 とん汁 切り干し大根の煮物 伊達巻とかまぼこ	ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め かまぼこと菜の花の和え物	◎スパゲッティカルボナーラ ※ご飯・白身魚のムニエル卵添え コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ
夕食				【おせち料理】 ご飯、ぶりの柚香焼き ミニハンバーグ、けんちん汁 揚げ鶏のおろし和え さつまいもと黒豆 りんごプリン	◎あんかけラーメン ※中華丼（豚肉）・スープ 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 ヨーグルト	ご飯 コーン卵スープ 鱈の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉ラビゴットソース さつま揚げと野菜の煮物 チョレギサラダ チョコプリン
朝食	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 ベイクドポテト のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋ソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳	ご飯 玉ねぎのスープ スライスしたマトリョーシカ ウィンナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とアボカドのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト パンサンスー	ボークカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ	ご飯 すまし汁 照焼きチキンとクリームコロッケ 肉じゃが コールスローサラダ	かにチャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオムレツ炒め ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー 野菜和えサラダ	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ	◎カレーうどん ※ご飯・ドライカレー・すまし汁 南瓜煮 チキンとひじきのサラダ
夕食	ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ バナナ風味プリン	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え みかん	七草ごはん すまし汁 豚肉の豆腐巻き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーと大根ののり和え いちごゼリー	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ 豚肉とピーマンカレーソテー 角切りサラダ アロエみかん	◎海鮮焼きそば（伊・加） ※ご飯・海鮮炒め（伊・加） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 ショアマスカット	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリーみかん	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コンソテー マカロニサラダ ヨーグルト
朝食	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐と白菜の卵とじ 肉シュウマイ しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ じゃがいも煮 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース ウィンナーソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛炒め かぼちゃしゅうまい ほうれん草のナムル 牛乳	◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鱈のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 里芋と野菜の含め煮 ツナとブロッコリーの和え物	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 煮しめの野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え 【おやつ】苺ヨーグルトパフェ	◎タンメン ※ご飯・肉野菜塩炒め・スープ もち米シュウマイ かにかまときゅうりの三杯酢
夕食	シシジュシー すまし汁 豚肉の香味ソース れんこんサラダ あんみつ（餅ムース入り）	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ ショアブルーベリー	◎麻婆焼きそば ※ご飯・麻婆豆腐 春雨スープ 煮しめのチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ みかん	◎和風きのこパスタ ※ご飯・豚肉のきのこソース じゃがコーンスープ ツナコールスローサラダ アボカドとトマトジュース	卵あんかけチャーハン 鶏とごぼうのスープ ベーコンポテト炒め 青梗菜の中華和え りんご	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ヨーグルト
朝食	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目豆 みかん缶 牛乳	ご飯 大根のスープ スライスしたマトリョーシカ ラタトゥイユ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き じゃがいもと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	◎はちみつパン ※ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草しゅうまい 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー ベーコンとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	ご飯 鮭ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ	ご飯 豚肉のトマトシチュー コロッケ ほうれん草とコーンのソテー サラミサラダ	ご飯 沢煮鮎 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物	◎けんちんうどん ※ご飯・豚肉の塩こうじ焼き・けんちん汁 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物
夕食	青菜ごはん すまし汁 鱈のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	青肉肉味噌 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 パインゼリー	◎ベーコンとほうれん草のクリームスープ ※ご飯・ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ ショアプレーン	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 ヨーグルト	◎味噌バターラーメン ※ご飯・肉野菜みそ炒め・スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ プリン	ご飯 春雨スープ レバー入りハンバーグ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	【ケーキ】ミニケーキ ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソテー いかりのマリネサラダ ミックスフルーツ
朝食	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ焼き しらす干し 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとうみ煮 みかん缶 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	免疫力を高める食品9選 1. しょうが 2. にんにく 3. 納豆 4. ヨーグルト 5. さつまいも 6. 豆腐 7. 青魚 8. 牛ヒレ 9. 海藻類
昼食	ご飯 おでん風煮込み 麻婆白菜 菜の花のごまあえ	中華丼（豚肉） コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え	ご飯 すまし汁 鰯の生姜焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 豚こら炒め 鱈のチリソース煮 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 鮭のゆうあん焼き 青菜の卵とじ 油揚げとキャベツの和風サラダ	①腸内環境を整える ②体を温める ③体を作る バランスの良い食事は、
夕食	ご飯 すまし汁 鱈カツごま味噌だれ 切り干し大根の炒め煮 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ ヨーグルト	◎ひき肉あんかけラーメン ※ひき肉チャーハン・スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ショアストロベリー	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ（伊・加） ダイスゼリーみかん	◎スパゲッティミートソース ※ご飯・豚肉ケチャップソース オクラのスープ ベイクドポテト 五色サラダ アボカドとトマトジュース	ご飯 すまし汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 しらすサラダ りんご	

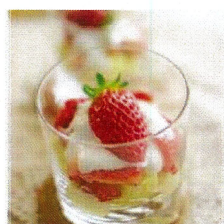
『おせち料理』

今月の献立

1日～3日までおせち料理を提供しています。
ぶり……出世魚のぶりで立身出世を願う
お雑煮の餅……粘り強く 長生きを願う（餅風ゼリー使用）
海老……腰が曲がるまで長生きできるように
黒豆……まめに（丈夫で元気に）暮らせるように
紅白かまぼこ……半円形は日の出（年神様）紅白でめでたく、
伊達巻き……華やかな意の「伊達」巻き物が書物や掛軸に通じる
ことから知識や文化の発達を願う
紅白なます……紅白でめでたく、根菜のように根を張るように

※ お知らせ ※

◎1月17日（土）「いちごヨーグルトパフェ」を提供します。
◎1月25日（日）★ケーキは「キッズショートケーキ」を提供します。
◎1月の検査当番は「わかくさ」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および
平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【1月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,187kcal
タンパク質	92.5g
脂質	66.3g

◎選択食をごはんを選んだ方

エネルギー2,205kcal タンパク質90.4g 脂質64.8g