

1月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
朝食	2026年の干支 午(うま)			1	2	3
昼食				米飯180g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 きのこ入金平牛蒡炒め しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚焼き卵 野菜マリネ 小魚の山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 山菜とちくわの炊き合わせ うずら豆 吸い物 牛乳
夕食				米飯180g おせち 吸い物 元日	赤飯 ブリの照り焼き うの花 胡瓜とオクラの梅和え 雑煮(鶏肉)	ちらし寿司 長芋とひじきの梅和え いちごババロア 吸い物
3時				米飯180g 豆腐ハンバーグきのソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁 甘酒&饅頭	米飯180g 肉じゃが(メイン) 春菊とちくわのなめたけ和え 味噌汁 富士山ケーキ	米飯180g 鮭と白菜の柚子蒸し 大根とホタテのサラダ 味噌汁 おしるこ
朝食	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯180g オムレツ 根菜の香味炒め 小魚の山椒風味 中華スープ 牛乳	米飯180g 赤魚白醤油風味焼き ひじき煮 紅芯大根 吸い物 牛乳	米飯180g ●カツオの煮付け パンプキンサラダ 高菜ちらめん 吸い物 牛乳	米飯180g しゅうまい 切干大根煮 塩えんどう豆 味噌汁 牛乳	米飯180g 白糸だらの照焼き キャベツの梅しそ和え うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180g 海老団子と野菜の炒め煮 ちりめんおろし ゆべし 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g トンカツ 冬瓜のとろみ煮 大根のベーコンのサラダ 吸い物	米飯180g 麻婆豆腐 オクラのなめたけ和え 小松菜とじゃこの煮びたし 中華スープ	鶏五目ごはん 野菜入り揚げ豆腐 カブのマスタードサラダ フルーチェ 吸い物	米飯180g サケのカレームニエル 胡瓜となめこのおろし和え カスター豆乳ドリンク コンソメスープ	きのこあんかけうどん 白菜とツナのポン酢和え りんごのコンポート フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯180g チキン南蛮 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
夕食	米飯180g いわしかつお節煮 ささげの胡麻和え 味噌汁	米飯180g 若鶏のバジルオイルソテー ¹ キャベツと卵のゴママヨサラダ コンソメスープ	米飯180g プロッコリーとポテトの肉炒め 白菜と青菜のそぼろあんかけ 中華スープ	米飯180g おろしハンバーグ ささみとオクラの和え物 味噌汁	米飯180g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め じゃがいものガーリック炒め 中華スープ	米飯180g 豆腐ステーキ卵あんかけ 紅白なます 味噌汁
3時	かっぱえびせん	原宿ドッグ	バームクーヘン	ブチケーキ	肉まん	カステラ
11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯180g ミートボール きのこ入金平牛蒡炒め 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g メバルの煮付け 小松菜とツナの煮浸し 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g スクランブルエッグ(チーズ) キャベツとカニカマのサラダ あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 はりはり漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 黒はんぺんの煮物 ほうれん草の干しえび和え 赤しそ大根 味噌汁 牛乳	米飯180g 大根と豚肉の煮物 キャベツの和え物 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g 白身魚の中華あんかけ かぼちゃの煮物 みかんの缶詰 中華スープ	米飯180g エビフライ 金平牛蒡炒め ささみの生姜醤油和え 吸い物	マカロニグラタン さつまいもと豆のサラダ 桃の缶詰 コンソメスープ	ローストビーフ丼 切り干し大根のサラダ 杏仁豆腐 味噌汁	米飯180g キャベツたっぷりメンチカツ カクテルゼリー ふろふき大根 コンソメスープ	米飯180g 塩サバ ヨーグルトババロア ごぼうの鶏そぼろ和え 吸い物
夕食	米飯180g カニ玉 マカロニのカレークリーム 中華スープ	米飯180g 花しゅうまい カリフラワーサラダ 中華スープ	米飯180g ハッシュドビーフ そら豆と海老の和え物 コンソメスープ	米飯180g 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 吸い物	米飯180g いわし紀州煮 白菜としらすの甘酢あえ 味噌汁	米飯180g タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ 味噌汁
3時	パウンドケーキ	ホットケーキ	今川焼	ロールケーキ	レモンケーキ	ケーキ

18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯180g 厚揚げといんげんの煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ しば漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 野菜しんじょう 青菜と紫蘇の実和え あみ佃煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 和風とろとろ玉子 おかず豆 はりはり漬 中華スープ 牛乳	米飯180g 厚揚げの塩そぼろあん オクラとひじきの和え物 胡瓜漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180g スクランブルエッグ（ハム） わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 青梗菜の青海苔入り煮浸し 広島菜漬 味噌汁 牛乳
	米飯180g スペニッシュオムレツ かぼちゃサラダ きやべつと竹輪の炒め物 コンソメスープ	鮭と塩昆布の炊き込みご飯 肉しゅうまい 甘夏みかんの缶詰 春雨サラダ 味噌汁	ほうれん草のペペロンチーノ セロリと卵のサラダ みかん あさりと人参のミルクスープ	米飯180g サケのホイル焼き風 里芋海老の含め煮 分葱の酢味噌和え 吸い物	カレーライス パプリカとツナのマリネ マンゴー ^{ジョア} 味噌汁	米飯180g 豚の角煮 しめじと小松菜のポン酢和え マロニー中華風 中華スープ
	米飯180g 鮭のムニエル さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ	米飯180g さわらの幽庵焼き キャベツの香りサラダ 吸い物	米飯180g おでん きのこの柚子胡椒炒め	米飯180g エビカツ 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	米飯180g 牛肉の甘辛焼き 和風温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	米飯180g 鮭のチャンチャ焼 F豚肉ときのこの生姜醤油炒め 吸い物 味噌汁
	3時 ミルクレープ	25 あんまん	26 ベルギーワッフル	27 あんドーナツ	28 クレープ	29 カッピケーキ
	25 米飯180g 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ おかか佃煮 吸い物 牛乳	26 米飯180g 温泉卵 きのこ入金平牛蒡炒め 漬物（たくあん） 吸い物 牛乳	27 米飯180g 野菜とウインナーの炒め物 キャベツの和え物 大豆ちりめん コンソメスープ 牛乳	28 米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 昆布の山椒風味 吸い物 牛乳	29 米飯180g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 オクラのなめたけ和え 黒豆 吸い物 牛乳	30 米飯180g 豚肉とアスパラの塩だれ炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳
朝食	米飯180g 豚肉と春雨の旨煮 フルーツカクテル モロヘイヤとえのきのさつと煮 コンソメスープ	米飯180g まぐろすきみ丼 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 桃の缶詰 味噌汁	米飯180g 豚の生姜焼き 厚揚げのそぼろあん おくらの梅和え 味噌汁	米飯180g パンバイキンク スマーカサーモンのマリネ ジャーマンポテト マンゴープリン ミネストローネ	米飯180g カキフライ 白菜とツナの味噌炒め 甘夏みかんの缶詰 味噌汁	米飯180g ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイン 吸い物
	米飯180g キッシュ風オムレツ ラタトウイユ コンソメスープ	米飯180g ロールキャベツのトマト煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ パウンドケーキ	米飯180g 鮭のしそたま焼き 小松菜とちくわのゴマ和え 吸い物	米飯180g 豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草辛子和え 味噌汁 カステラ	米飯180g ●牛肉のおろし煮 胡瓜と山芋のゆかり和え 豚汁 プチケーキ	米飯180g ブリ大根 酢の物（キャベツ、わかめ） 味噌汁 ドームケーキ（チョコ）
	3時 ロールケーキ	26 パウンドケーキ	27 どら焼き	28 カステラ	29 プチケーキ	30 ドーナツ
	25 米飯180g 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ おかか佃煮 吸い物 牛乳	26 米飯180g 温泉卵 きのこ入金平牛蒡炒め 漬物（たくあん） 吸い物 牛乳	27 米飯180g 野菜とウインナーの炒め物 キャベツの和え物 大豆ちりめん コンソメスープ 牛乳	28 米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 昆布の山椒風味 吸い物 牛乳	29 米飯180g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 オクラのなめたけ和え 黒豆 吸い物 牛乳	30 米飯180g 豚肉とアスパラの塩だれ炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳
	25 米飯180g 豚肉と春雨の旨煮 フルーツカクテル モロヘイヤとえのきのさつと煮 コンソメスープ	26 まぐろすきみ丼 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 桃の缶詰 味噌汁	27 パンバイキンク スマーカサーモンのマリネ ジャーマンポテト マンゴープリン ミネストローネ	28 カキフライ 白菜とツナの味噌炒め 甘夏みかんの缶詰 味噌汁	29 ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイン 吸い物	30 鯖の生姜煮 茄子田楽 胡瓜とホタテの酢の物 吸い物

献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。