

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食	<div>2026</div> <div>2026年の干支 午(うま)</div> 				米飯180 g 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180 g 厚焼き卵 野菜マリネ 小魚の山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180 g 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
昼食					米飯180 g 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 いちごパバロア 吸い物
夕食					米飯180 g 豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁	米飯180 g 肉じゃが(メイン) 春菊とちくわのなめたけ和え 味噌汁	米飯180 g 鮭と白菜の柚子蒸し 大根とホタテのサラダ 味噌汁
3時					甘酒&饅頭	富士山ケーキ	おしるこ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯180 g 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180 g 赤魚白醤油風味焼き ひじき煮 紅芯大根 吸い物 牛乳	米飯180 g ●カツオの煮付け パンプキンサラダ 高菜ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180 g しゅうまい 切干大根煮 塩えんどう豆 味噌汁 牛乳	米飯180 g 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180 g 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	米飯180 g チーズオムレツ 高菜ナムル あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180 g トンカツ 冬瓜のトロみ煮 大根のベーコンのサラダ 吸い物	米飯180 g 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	米飯180 g 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180 g サケのカレームニエル 胡瓜となめこのおろし和え カスタードプディング コンソメスープ	米飯180 g 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	米飯180 g 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	米飯180 g あじ塩焼き キャベツとヤングコーンの炒め 長芋の梅おかか和え コンソメスープ
夕食	米飯180 g いわしかつお節煮 ささげの胡麻和え 味噌汁	米飯180 g 若鶏のバジルオイルソテー キャベツと卵のゴマヨサラダ コンソメスープ	米飯180 g ブ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180 g おろしハンバーグ ささみとオクラの和え物 味噌汁	米飯180 g 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180 g サケのアクアパッツァ風 カニカマサラダ コンソメスープ	米飯180 g 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	プチケーキ	肉まん	カステラ	たこ焼き
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯180 g 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180 g 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180 g 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180 g 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180 g 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180 g 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	米飯180 g ニラ入り玉子 ツナサラダ 白菜漬 コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180 g 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180 g エビフライ 金平牛蒡炒め ささみの生姜醤油和え 吸い物	米飯180 g 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	米飯180 g 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180 g 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180 g 塩サバ ヨーグルトパバロア ごぼうの鶏そぼろ和え 吸い物	米飯180 g ブリの塩糍焼き キャベツと茗荷の浅漬け 若竹煮 味噌汁
夕食	米飯180 g カニ玉 マカロニのカレークリーム 中華スープ	米飯180 g 花しゅうまい かりわーサラダ 中華スープ	米飯180 g 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180 g 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 吸い物	米飯180 g いわし紀州煮 白菜としらすの甘酢あえ 味噌汁	米飯180 g タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	米飯180 g カレイの煮付け 野菜とマカロニのケチャップ炒め 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	蒸しケーキ(いちこ)

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯180 g 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180 g 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180 g 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180 g 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180 g 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180 g 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180 g カニ玉 湯葉入りチンゲン菜 昆布ちりめん 中華スープ 牛乳
昼食	米飯180 g スパニッシュオムレツ 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	米飯180 g 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180 g 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	米飯180 g 豚の角煮 しめじと小松菜のボン酢和え マロニー中華風 中華スープ	米飯180 g 松風焼 かぶと油揚げの煮物 抹茶ババロア 吸い物
夕食	米飯180 g 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180 g さわらの幽庵焼き キャベツの香りサラダ 吸い物	米飯180 g おでん きのこの柚子胡椒炒め 吸い物	米飯180 g エビカツ 大根のサラダ コンソメスープ	米飯180 g 牛肉の甘辛焼き 和風温野菜サラダ 味噌汁	米飯180 g 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	米飯180 g メバルの煮付け ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁
3時	ミルクレープ	あんまん	ベルギーワッフル	あんドーナツ	クレープ	カップケーキ	和風生どら焼き
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	米飯180 g 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	米飯180 g 温泉卵 きのこ入金平牛蒡炒め 漬物（たくあん） 吸い物 牛乳	米飯180 g 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	米飯180 g 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	米飯180 g 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	米飯180 g 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	米飯180 g ミートボール 山菜とちくわの炊き合わせ しそ昆布 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180 g 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っと煮 コンソメスープ	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180 g 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	パンバイキング スモークサーモンのマリネ ジャーマンポテト マンゴープリン ミネストローネ	米飯180 g 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	ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイン 吸い物	米飯180 g 鯖の生姜煮 茄子田楽 胡瓜とホタテの酢の物 吸い物
夕食	米飯180 g キッシュ風オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	米飯180 g 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	米飯180 g 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180 g 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	米飯180 g ●牛肉のおろし煮 胡瓜と山羊のゆかり和え 豚汁	米飯180 g ブリ大根 酢の物（キャベツ、わかめ） 味噌汁	米飯180 g かぼちゃコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ
3時	ロールケーキ	パウンドケーキ	どら焼き	カステラ	プチケーキ	ドームケーキ（チョコ）	ドーナッツ

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。