

1月

献立表

日	月	火	水	木	金	土
朝食	HAPPY NEW YEAR 2026		おめでとう			
昼食				ごはん 祝い肴 ・数の子 ・昆布巻き ・菜の花のからし和え のり佃煮 紅白祝い椀 梅昆布茶	梅雑炊 祝い肴 ・紫花豆 ・伊達巻 ・菜の花のからし和え のり佃煮 紅白祝い椀 梅昆布茶	ごはん 祝い肴 ・厚焼玉子 ・わらゆばと梅人參 ・漬物 味噌汁
夕食				赤飯 ぶりの照り焼き お煮しめ 鶏肉の二色巻・だし巻き卵 ・菊花蕪 ・かまぼこ寿・日の出 ・栗さんとん 雑煮（西京みそ仕立） 甘酒 ・黒豆	散らし寿司 鶏肉・揚茄子の煮物 キャベツの柚子和え 赤だし	ごはん 天ぷら盛り合わせ 小松菜の胡麻和え 抹茶ゼリー 清汁
3時				ごはん 水炊き風 白和え 高野煮 清汁	ごはん 鰯の柚庵焼き 厚揚げの卵とじ 酢みそ和え すまし汁	ごはん 牛すき焼風 温泉卵 三度豆のくるみ和え 味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン食 カリフラワーのスープ煮 ヨーグルト ミルクティ	菜飯雑炊 スパゲティサラダ 味噌汁	パン食 大根のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのソテー 牛乳 フルーツ	ごはん 切干大根 ふりかけ すまし汁	パン食 じゃが芋のスープ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉と大根の煮物 シユウマイ 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん チキンソテー・トマトソース ホタテ風フライ キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の胡麻炒め じゃが芋の白煮 ほうれん草のマヨポン和え 中華スープ	*七草*	ごはん とんかつ 小松菜の煮びたし 厚揚げ煮物 黒糖ミルクゼリー	ごはん ホキのパン粉焼き スクランブルエッグ ほうれん草の胡麻和え すまし汁
夕食	ごはん 洋風卵焼き きんびらごぼう オクラのおかか和え すまし汁	ごはん 鰯の照り焼き 炒りとうふ 小松菜の辛し和え 味噌汁	ごはん おでん 煮豆（うぐいす豆） カリフラワーの和え物 漬物	ごはん 鶏の山椒味噌焼き 茄子の揚げ煮 しろ菜のサラダ すまし汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 夫婦だき もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 肉団子ポン酢炒め がんもの含め煮 オクラのおかか和え 味噌汁
3時	きな粉プリン	マフィン	コーヒーロール	蒸しパン（小倉）	ヨーグルト（いちごソース）	わらび餅風
11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン食 ブロッコリースープ煮 ヨーグルト コーヒー	ゆば雑炊 スパゲッティサラダ 味噌汁	パン食 白菜のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのソテー フルーツ 牛乳	ごはん 卵の花 たい味噌 すまし汁	パン食 スパゲッティソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 八宝菜 シユーマイ 春雨の中華和え 味噌汁	ごはん 鶏とじゃが芋の炒め煮 茄子の田楽 カリフラワーのドレッシング和え すまし汁	ごはん 牛肉コロッケ ひじき煮付け ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜炒め がんもの含め煮 春雨の中華サラダ 中華スープ	*小正月*	ピラフ ジャーマンポテト コールスローサラダ クリームスープ
夕食	ごはん 鰯の香味蒸し 煮豆（うぐいす豆） ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん ブリの照り焼き えび豆 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん ホッケのムニエルレモンソース 高野豆腐の卵とじ みかん 味噌汁	ごはん 鰯と野菜の卵とじ（備蓄） 斗六豆 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 小松菜のソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 炒りとうふ ほうれん草のわさび和え 味噌汁
3時	カルビスゼリー	バニラロール	牛乳ケーキ	チョコマフィン	プリン	バナナケーキ
18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン食 青梗菜のスープ煮 ヨーグルト フルーツオレ	かにかま雑炊 マカロニサラダ すまし汁	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 味噌汁	パン食 しろ菜のソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 スクランブルエッグ カリフラワーの柚子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のくわ焼 夫婦だき ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁	ごはん ポークソテー・トマトソース じゃが芋とちくわの炒め煮 もやしのサラダ 味噌汁	*日本味めぐり・新潟県*	ごはん 鰯肉の柳川風煮 二郎卵炒め 白菜の香り和え のっぺい汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ バインゼリー コンソメスープ
夕食	ごはん 鰯のホワイトソースかけ きんびらごぼう 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん ほうれん草とチーズのオムレツ いんげんソテー ¹ キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 鰯のムニエル 南瓜の含め煮 しろ菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 和風肉団子 ひじき煮付け ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 冬瓜の煮物 フルーツ すまし汁	ごはん ホキの利休焼き 炒りとうふ カリフラワーの和え物 味噌汁
3時	リンゴゼリー	マフィン	ブルベリーヨーグルト	黒糖ゼリー	蒸しパン（いちごソース）	牛乳ケーキ
25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン食 ほうれん草の炒め煮 ヨーグルト リンゴジュース	たまご雑炊 スパゲティサラダ すまし汁	パン食 カリフラワーのソテー フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	ごはん ひじき ふりかけ すまし汁	パン食 ブロッコリーのソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉みそ炒め たまご豆腐 いんげんのおかか和え すまし汁	ごはん 肉団子と中華煮 海老シウマイ 白菜の中華和え 中華スープ	ごはん クリームシチュー スクランブルエッグ コールスローサラダ 昆布の佃煮	ごはん 豚肉と白菜の炒め物 煮豆（うぐいす豆） もやしの酢の物 味噌汁	菜飯 白身魚のマヨネーズ焼き がんもの含め煮 しろ菜のサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグのあんかけ 大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 切干大根の煮つけ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き ひじき豆煮 大根のサラダ 味噌汁	ごはん ホキの焼き南蛮漬け 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん ぶりの山椒焼き ちくわの磯辺揚げ オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん ホッケの柚庵焼き きんびらごぼう 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鰯の七味焼き 斗六豆 ほうれん草のナムル 味噌汁
3時	*お誕生日会* ケーキ	チョコロール	カルビスゼリー	蒸しパン（ブルベリー）	牛乳ケーキ	ヨーグルト（いちごソース）

A棟面前