



		日	月	火	水	木	金	土
		HAPPY NEW YEAR 2026				ごおあけまして ごぞいます		
朝食						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 ・紅白なます ・寿やわらか蒲鉾 曙みかん	ごはん 祝い肴 ・厚焼玉子 ・おから揚げと梅人参 ・漬物 味噌汁
昼食						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 ・栗きんとん 雑煮（西京みそ仕立） 甘酒 ・黒豆	散らし寿司 鶏肉・揚げ茄子の煮物 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
夕食						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
3時						練切・梅	カステラ	ココア蒸しパン
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	パン食 チンゲン菜の炒め物 フルーツ 牛乳
昼食		ごはん 豚肉と大根の煮物 シュウマイ 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* 七草粥 サワラの生姜焼き 厚揚げ煮物 黒糖ミルクゼリー 味噌汁	ごはん とんかつ 小松菜の煮びたし カリフラワーのサラダ 味噌汁	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	ごはん 鶏肉の照り煮 大根の煮物 大豆サラダ 味噌汁
夕食		ごはん 洋風卵焼き きんぴらごぼう オクラのおかか和え すまし汁	ごはん 鰯の照り焼き 炒り豆腐 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 しる菜のサラダ 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 がんもの詰め煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん かに玉風 ビーフン炒め 小松菜のナムル 中華スープ
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	紅茶ケーキ
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 スパゲティソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳
昼食		ごはん 八宝菜 シュウマイ 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 牛肉ロケット 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 がんもの詰め煮 春雨の中華サラダ 中華スープ	*小正月* 小豆粥 ホキのゆかり天ぷら 冬瓜の生姜煮 白菜の酢の物 雑煮	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	ボークカレー 福神漬 ブロッコリーの辛子マヨ和え カルピスゼリー
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 小松菜の辛し和え 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 鮭と野菜の卵とじ（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 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 味噌汁	ごはん 白身魚の焼き南蛮 小松菜のピーナッツ和え 切干大根の煮付け 味噌汁
3時		カルピスゼリー	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	蒸しパン（オレンジソース）
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 しる菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのコンソメ煮 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 ボークソテー・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* 鯨カツ丼 ニラ卵炒め 白菜の香りしる菜の酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子のごま炒め 小松菜の辛子マヨ和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ パインゼリー コンソメスープ	ごはん 鰯の中華あんかけ がんもの詰め煮 春雨の中華和え 中華スープ
夕食		ごはん 鰯のホワイトソースかけ きんぴらごぼう 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん ほうれん草とチキンの和え いんげんソテー キャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 鰯のムニエル 南瓜の詰め煮 しる菜の胡麻和え 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 炒り豆腐 カリフラワーの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の揚げおろし煮 白菜の煮びたし 小松菜のゆず和え 味噌汁
3時		リンゴゼリー	マフィン	ブルーベリーヨーグルト	黒糖ゼリー	蒸しパン（いちごソース）	牛乳ケーキ	コーヒーロール
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	パン食 カリフラワーのクリーム煮 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 海老シュウマイ 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 がんもの詰め煮 しる菜のサラダ 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	ごはん 松風焼 じゃが煮物 もやしのドレッシング和え 清汁
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 ひじき煮豆 大根のサラダ 味噌汁	ごはん ホキの焼き南蛮漬 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 親子とじ 茄子の揚げ浸し キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん ホッケの柚庵焼き きんぴらごぼう 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	カルピスゼリー	蒸しパン（ブルーベリー）	牛乳ケーキ	バナナケーキ	ヨーグルト（いちごソース）