



2026年 1月



献立表



	12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）	1月1日（木）	1月2日（金）	1月3日（土）	1月4日（日）
朝食	梅じそ粥 漬物 赤魚の白しょうゆ焼き 果物（パイン缶） 	食パン ジャム かぼちゃサラダ 牛乳 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 白菜の炒め煮 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 二種盛（玉子焼き・小松菜お浸し） お雑煮（白味噌） 	白粥 漬物 二種盛（さつま芋甘煮・いんげんごま和え） お雑煮（すまし）	白粥 漬物 ちくわの旨煮 果物（パイン缶）	北海道ミルクパン チンゲン菜炒め 牛乳 果物（白桃缶） 
昼食	御飯 筑前煮 信田煮 しろ菜とツナの梅ドレ 和え 味噌汁（玉葱）	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え（アスパラ） たけのこの炒め煮 小松菜のかか和え 味噌汁（なめこ） 	ふりかけごはん（鮭） 年越しそば 春菊の胡麻和え 果物（みかん） 	【元旦】 赤飯 一の重（安納芋きんとん・栗甘露煮・黒豆・紅白蒲鉾・伊達巻・焼き海老・筍土佐煮・椎茸旨煮・昆布巻・ブリ照焼・花麩手まり・さつま芋甘露煮・数の子醤油漬・青桃シロップ漬・京なま酢・合鴨スモークスライス） 清汁（湯葉） 	御飯 ハンバーグ 添え（人参グラッセ） なすの甘辛炒め カリフラワーのドレ和え コンソメスープ（もやし）	御飯 豚肉の生姜焼き 添え（キャベツ） ひじき煮 大根サラダ 味噌汁（揚げ）	御飯 焼き鳥（串なし） 添え（白ねぎ） 小松菜の炒め煮 筍のかか和え 味噌汁（オクラ）
夕食	御飯 回鍋肉 春巻 もやしの中華和え 中華スープ（なると） 	御飯 肉味噌豆腐 添え（なす・ししとう） ぜんまいの炒り煮 カリフラワーのドレ和え 清汁（花ふ）	御飯 肉じゃが キャベツの炒め物 ひじきサラダ 味噌汁（しめじ）	御飯 酢豚 かぼちゃしゅうまい ほうれん草の中華和え 中華スープ（しいたけ） 	御飯 さわらの西京焼き 添え（オクラ） 紅白煮豆 しろ菜の辛子和え 清汁（わかめ）	御飯 牛肉のトマト煮 アスパラソテー スパゲティサラダ オレンジゼリー	御飯 赤魚の煮付け 添え（ごぼう） かぼちゃの煮物 酢味噌和え 清汁（豆腐） 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 1月



献立表



	1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）	1月8日（木）	1月9日（金）	1月10日（土）	1月11日（日）
朝食	白粥 漬物 かぶのツナ煮 果物（黄桃缶） 	食パン ジャム スナップエンドウサラダ 牛乳 果物（パイン缶）	七草粥 漬物 さつまいもと塩昆布の煮物 果物（白桃缶）	バターロール ジャム いんげんソテー 牛乳 ヨーグルト（いちご） 	白粥 漬物 麩の卵とし 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物（みかん缶）	ミニ抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 プルコギ チヂミ しろ菜の中華和え 中華スープ（えのき）	御飯 鶏牛蒡 ビーフンソテー キャベツのドレ和え 味噌汁（麩）	御飯 あじの香味焼き 添え（白ねぎ） 高野の煮物 アスパラのマヨ和え 味噌汁（ほうれん草） 	ハヤシライス カリフラワーサラダ フルーツ和え	御飯 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ（チンゲン菜） 	御飯 豚肉のオイスター炒め 大根の煮物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（かぼちゃ）	御飯 めばるの煮付け 添え（ふき） 大豆煮 いんげんの和え物 味噌汁（しめじ）
夕食	御飯 豚肉と白菜の煮物 れんこん金平 白和え 味噌汁（なす） 	御飯 スペイン風オムレツ 添え（人参グラッセ） 三色ピーマンソテー ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ（玉葱）	御飯 豚皿 冬瓜の水晶煮 小松菜のごま和え 味噌汁（たけのこ）	御飯 鶏肉のレモン焼き 添え（オクラ） ふきの煮物 白菜のゆずドレ和え 味噌汁（わかめ） 	御飯 白身魚のカレーパン粉焼き 添え（トマト） ジャーマンポテト キャベツサラダ コンソメスープ（マッシュルーム）	御飯 鶏の山椒焼き 添え（白ねぎ） 豆乳がんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁（なめこ）	御飯 牛肉と里芋の煮物 白菜の和風炒め オクラのあっさり和え 味噌汁（もやし） 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 1月



献立表



	1月12日（月）	1月13日（火）	1月14日（水）	1月15日（木）	1月16日（金）	1月17日（土）	1月18日（日）
朝食	鮭粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物（洋なし缶） 	食パン ジャム ブロッコリーサラダ 牛乳 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物（パイン缶）	【小正月】 あずき粥 二種盛り（京風たまご・ごま昆布佃煮） 果物（白桃缶） 	白粥 漬物 いんげん炒め煮 果物（みかん缶）	白粥 漬物 南瓜煮 果物（洋なし缶）	はちみつパン 照り焼き肉団子 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 豚肉となすの炒め物 キャベツソテー カリフラワーのマヨ和え 味噌汁（じゃがいも）	ふりかけ御飯（たらこ） とんこつ醤油ラーメン ほうれん草と蒸し鶏の和え物 杏仁豆腐	御飯 鶏の香味ソース 添え（人参） さつまいも煮 わかめときゅうりの和え物 味噌汁（麴） 	御飯 太刀魚の蒲焼き 添え（ししとう） かぶのそぼろ煮 春菊のポン酢和え 味噌汁（揚げ）	御飯 コロッケ 添え（ブロッコリー） れんこんソテー オクラの和え物 味噌汁（そうめん） 	御飯 さばの味噌煮 添え（ふき） しろ菜炒め ごぼうサラダ 清汁（湯葉）	御飯 チャプチェ風 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え 中華スープ（なると）
夕食	御飯 鶏肉の青じそ風味焼 添え（アスパラ） 卵の花 チンゲン菜のかか和え 味噌汁（かぶ） 	御飯 鮭の塩焼き 添え（大根おろし） れんこんの炒め煮 めかぶ 味噌汁（しろ菜）	御飯 ポークチャップ スナップエンドウ炒め 白菜の青じそ和え コンソメスープ（コーン）	御飯 牛肉のスタミナ炒め のりしおたけのこ ぜんまいのナムル 中華スープ（春雨） 	御飯 鶏の治部煮 ピーマン炒め 菜の花辛子和え 味噌汁（豆腐）	御飯 豆腐チャンプル なすのピリ辛炒め もやしのゆずドレ和え 味噌汁（大根菜）	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃがいもソテー 白菜の和え物 味噌汁（しいたけ） 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 1月



献立表



	1月19日（月）	1月20日（火）	1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月24日（土）	1月25日（日）
朝食	白粥 漬物 ちくわとふきの甘辛炒め 果物（みかん缶） 	食パン ジャム ソーセージのスープ煮 牛乳 果物（パイナップル缶）	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物（洋なし缶）	バターロール ジャム アスパラベーコン 牛乳 ヨーグルト（ブルーベリー） 	白粥 漬物 しろ菜の炒め煮 果物（白桃缶）	白粥 漬物 めばるのつけ焼き 果物（黄桃缶）	ミニ山シュガー カリフラワーと蒸し鶏 のサラダ 牛乳 果物（バナナ） 
昼食	御飯 ぶりの照り焼き 添え（白ねぎ） ほうれん草炒め 海藻サラダ 味噌汁（玉葱）	御飯 牛肉といんげんの和風炒め 里芋煮 しろ菜のドレ和え 味噌汁（麴）	キーマカレー 添え（福神漬） ブロッコリーサラダ 果物（りんご） 	御飯 塩だれチキン 添え（ししとう） 切干大根煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁（なす）	御飯 白身魚のムニエル 添え（グラッセ） いんげんソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ（マッシュルーム） 	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 添え（オクラ） 金平ごぼう かぼちゃサラダ 味噌汁（小松菜）	御飯 豚肉の味噌炒め ふきの煮物 かぶの甘酢和え 清汁（花麴）
夕食	御飯 豚大根 たけのこの炒め煮 アスパラサラダ 味噌汁（揚げ） 	御飯 チキンソテー（トマトソース） 添え（カリフラワー） キャベツ炒め スナップエンドウのドレ和え コンソメスープ（えのき）	御飯 赤魚の野菜あんかけ 炒り卵 大豆サラダ 味噌汁（そうめん）	御飯 すき煮 もやし炒め オクラのポン酢和え 味噌汁（たけのこ） 	御飯 豚肉の中華炒め ちくわ磯辺揚げ 春雨サラダ 中華スープ（チンゲン菜）	御飯 牛肉のおろし煮 ぜんまいの煮物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（なめこ）	御飯 かに玉 さつまいものレモン煮 チンゲン菜のドレ和え 中華スープ（もやし） 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



2026年 1月



献立表



	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）	
朝食	若菜粥 漬物 じゃこピーマン 果物（白桃缶） 	食パン ジャム プレーンオムレツ 牛乳 果物（洋なし缶）	白粥 漬物 平天の旨煮 果物（パイン缶）	バターロール ジャム アスパラサラダ 牛乳 ヨーグルト（オレンジ） 	白粥 漬物 いんげん炒め 果物（黄桃缶）	白粥 漬物 オクラのかか和え 果物（みかん缶）	
昼食	御飯 牛肉と白菜の和風煮 五目大豆煮 いんげんのごま和え 味噌汁（大根菜）	御飯 かれいの煮付け 添え（ふき） 若竹煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（揚げ）	御飯 鶏の照り焼き 添え（白ねぎ） 絹厚揚げ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁（しめじ） 	御飯 トンカツ 添え（キャベツ） ひじき炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁（玉葱）	御飯 鶏肉と冬瓜の煮物 ふきの炒め物 カリフラワーのごまドレ和え 味噌汁（さつま芋） 	ふりかけごはん（鮭） しっぽうどん かぼちゃのいとし煮 青りんごゼリー	
夕食	御飯 マーマレードチキン 添え（スナップエンドウ） マカロニソテー ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ（マッシュルーム） 	御飯 豚肉の甘辛炒め じゃがいも炒め オクラのカニカマ和え 味噌汁（冬瓜）	御飯 大和煮 なすの揚げ浸し もやしの梅ドレ和え 味噌汁（麴）	御飯 肉団子の甘酢あん ごぼうの香り炒め 春雨マヨ和え 中華スープ（しろ菜） 	御飯 さわらのつけ焼き・だし巻き玉子 たけのこのそぼろ炒め 春菊の和え物 味噌汁（わかめ）	御飯 肉味噌豆腐 小松菜炒め ブロッコリーのドレ和え 清汁（えのき） 	

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。