



2026年 1月

献立表



	12月28日(日)	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)
朝食	粥(塩昆布) 茄子の煮浸し 加万ワ-のカニカマ和え 味噌汁	ごはん 豆の佃煮 春菊の和え物 味噌汁	イエローロール ほうれん草のソテー フルーツ オレンジジュース	ごはん 里芋煮 チンゲン菜の紅エビ和え 味噌汁	ショコラツイスト ボイルウィンナー フルーツ 牛乳	青菜粥 出し巻き玉子 しろ菜のコーン和え 味噌汁	ごはん 金平れんこん チンゲン菜の和え物 味噌汁
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ピーマンソテー 小松菜のわさび和え 清汁	そばろとじ丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁	かやくご飯 年越しそば ブロッコリー-おかか和え	新春祝い膳 赤飯 海老 テリ-ヌ・八幡巻き・昆布巻き 黒豆・紅白なます・きんとん お煮しめ・かまぼこ・伊達巻 汁物	ちらし寿司 炊き合わせ ミニにゅう麺	ごはん 鰯の西京焼き 高野煮 ブロッコリー-のお浸し 清汁
夕食	ごはん さばの塩焼き 厚揚げそばろ炒め インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め スナップエンドウの炒め煮 大根のポン酢和え スープ	ごはん たら煮付け 平天の甘辛炒め 春雨のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き がんも炊き合わせ 菜の花の青じそ風味 味噌汁	ごはん 肉豆腐 スパソテー ほうれん草のゆず和え 味噌汁	ごはん 鶏のパン粉焼き 南瓜煮 青菜のフレンチ和え 味噌汁	ごはん かに玉 ピーマンとツナの炒め物 カリフラワーのポン酢和え 味噌汁

※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4日(日)	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)
朝食	玉子粥 茄子の煮浸し 大根のおかか和え 味噌汁 	ごはん 里芋煮 ほうれん草の青じそ風味 味噌汁	イエローロール 肉団子 フルーツ リンゴジュース	ごはん ひじき煮 しろなの和え物 味噌汁 	青菜粥 里芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え 味噌汁	黒糖ツイスト アスパラのソテー フルーツ 牛乳	ごはん マカロニサラダ ブロッコリーの生姜和え 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のポン酢炒め ひじき煮 しろ菜のなめたけ和え 清汁	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜の炒め物 ビーフンサラダ 味噌汁 	豚丼 春菊のコーン和え 味噌汁	七草粥 しっぽくうどん 青菜のお浸し	ごはん 鶏の紅生姜天ぷら もやしの炒め物 オクラの湯葉和え 味噌汁 	ごはん そぼろ肉じゃが こんにゃく炒め煮 スナックエンドウのサラダ 味噌汁	ごはん 和風てりやきハンバーグ 春雨炒め チンゲン菜の中華和え スープ
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き シューマイ オクラの塩昆布和え スープ 	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ ごぼうの甘辛炒め 大根の梅肉和え 清汁	ごはん たらこのムニエル カリフラワーのコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え スープ	ごはん ふくさ卵 冬瓜の柚子あんかけ 菜の花の白みそ和え 清汁 	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 レンコンの甘酢和え 味噌汁	ごはん かれいのマヨネーズ焼き 高野煮 春菊の紅えび和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 金時豆佃煮 菜の花の和え物 味噌汁 

※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。

献立表



	1月11日(日)	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)
朝食	粥(塩昆布) 茄子の煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁 	ごはん 出し巻き玉子 インゲンのお浸し 味噌汁	イエローロール ミートボール フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 	玉子粥 ひじき煮 チンゲン菜のカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール アスパラカレー風味ソテー フルーツ 牛乳	ごはん 里芋煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごぼうの炒め煮 春菊の青じそ風味和え 味噌汁	ピラフ チキンナゲット スープ 	ふりかけごはん にゅう麺 がんも煮	ごはん 炒り鶏 金時豆佃煮 オクラの梅肉和え 赤だし	焼肉丼 インゲンの酢味噌和え 清汁 	ごはん あじの梅煮 大根の紅エビ炒め 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん チキンカツとじ レンコン金平 もやしの和え物 味噌汁
夕食	ごはん さわらの煮付け ビーフンの炒め物 しろ菜のポン酢和え 味噌汁 	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め チンゲン菜ナムル スープ	ごはん ジャーマンオムレツ マカロニソテー 小松菜のサラダ スープ	ごはん たらのチーズ焼き 青菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ごはん ハンバーグ・デミソース スナップエンドウの炒め物 レンコンサラダ 味噌汁	ごはん ひき肉と厚揚げのあんかけ 南瓜煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	ごはん さばの照り焼き 高野の煮物 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁 

※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18日(日)	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)
朝食	きのこ粥 出し巻き玉子 青菜の紅エビ和え 味噌汁 	ごはん 豆の佃煮 オクラのツナ和え 味噌汁	イエローロール ポテトサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 里芋のそぼろ煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	青菜粥 レンコン金平 春菊のきのこ和え 味噌汁	黒糖ツイスト コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 肉団子 インゲン塩昆布和え 味噌汁 
昼食	ごはん 鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し チンゲン菜の和え物 清汁	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 煮っころがし 小松菜の辛子和え スープ 	ごはん コロッケ がんも煮 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉炒め ビーフンソテー チンゲン菜ナムル スープ	麻婆丼 インゲンの中華和え スープ 	ゆかりごはん 醤油ラーメン ブロッコリーのサラダ	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 春雨炒め オクラの和え物 味噌汁
夕食	ごはん おでん ブロッコリーの青じそ風味和え 味噌汁 	ごはん さわらのポン酢蒸し 炒り豆腐 なめたけおろし 味噌汁	ごはん 豆腐の和風あんかけ ピーマン炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん カレーの照り煮 こんにゃくの炒め煮 もやしの酢の物 味噌汁 	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 金時豆佃煮 菜の花胡麻和え 赤だし 	ごはん 鯖のおろし煮 ごぼうの甘辛炒め カリフラワーの甘酢和え 赤だし	ごはん 千草焼き 切干大根煮 小松菜のおかか和え 清汁 

※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25日(日)	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	青菜粥 茄子の煮浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁 	ごはん 出し巻き玉子 菜の花のおかか和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 里芋煮 冷奴 味噌汁 	玉子粥 切干大根煮 オクラのカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 豆昆布佃煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げ煮 青菜のきのこ和え スープ	ごはん ミートボールシチュー 南瓜サラダ プリン 	ごはん ミンチカツ レンコンのスープ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん 大根田楽	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 高野煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁 	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 菜の花のコーン和え 味噌汁	ひき肉と野菜のピリ辛丼 ビーフンソテー スープ
夕食	ごはん たらのタルタル焼き カリフラワーカレーソテー 春菊の湯葉和え 味噌汁 	ごはん 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず胡椒焼き こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 八宝菜 ギョーザ しろ菜の中華和え スープ 	ごはん あじの生姜煮 レンコン金平 青菜の和え物 赤だし 	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の玉子とし 大根の炒め煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 

※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。