

予定献立一覧表

常食

2026年1月1日(木)

～

2026年1月31日(土)

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
朝	雑煮 五目 玉子焼き 小松菜のくるみ和え 牛乳200ml	御飯 アサリしぐれ煮 青梗菜のごま和え 味噌汁(さつま・白) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉・揚げ) 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ 大根なめたけ和え 味噌汁(高野・わか) 牛乳200ml	御飯 つみれの煮物 長芋とおくら和え 味噌汁(大根・菜) 牛乳200ml	パン 目玉焼き 刻み胡麻ドレ和え ポタージュ 牛乳200ml	七草粥 鰯バーグ もやしと人参の和え物 牛乳200ml	御飯 カレイの粕漬け焼き きのこの炒め物 味噌汁(小松菜・たま) 牛乳200ml	御飯 鰯バーグ 長芋和え物 味噌汁(南瓜・玉) 牛乳200ml	パン 鰻団子ボトフ風 たまごサラダ 牛乳200ml	
昼	赤飯 おせち料理 刺身 清汁	御飯 チーズパン粉焼 じゃ芋のバター炒め フルーツ(リンゴ缶) コンソープ	御飯 鰯のカレー風味焼き ひじきの煮物 ぶどうゼリー 味噌汁(椎茸)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 茄子とインゲン炒め 味噌汁(わか・たま)	御飯 麻婆豆腐 餃子 マンゴープリン わかめスープ	御飯 白身魚のバター醤油 春雨の炒め物 フルーツ(リンゴ缶) コンソープ(たま・ベジ)	御飯 豚肉と卵の炒め物 ひじきと根菜の煮物 フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(ご・油)	御飯 ポークカレーライス ツナサラダ レモンゼリー	御飯 鰯の西京漬け焼き れんこん金平 青梗菜のごま和え *すまし汁(しょうが・たま)	菜飯 ぶりの生蒸風味焼 れんこんの炒め物 オクラの塩昆布和え かき玉汁	
間	正月祝いねりきり	キャラメルプリン	カステラ(蜂蜜)	バウムクーヘン	いちごプリン	黒糖ケーキ	今川焼き	まんじゅう(7)	おからケーキ	今川焼き	
夕	御飯 牛湯しやぶ 五目煮 かぶの酢の物 味噌汁(玉・占地)	御飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 小松菜ワサビ和え 清汁(麴・葱)	御飯 ハニシユメルツ キャベツとインゲンの マカロニサラダ パンパキンスープ	御飯 カレイのチーズ焼き 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん缶) 清汁(麴・たま)	御飯 牛肉のコンク風味炒め 南瓜のいとこ煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(里芋・揚げ)	御飯 鶏肉の野菜あん 牛蒡と竹輪のきんぴら 大根帆立のマヨ和え 味噌汁(イモ・ねぎ)	御飯 鰯のタルタル焼き 野菜のトマト煮 ポテトサラダ ABCスープ	御飯 鰯ヒラタの柚子おろし さつま芋の甘煮 法蓮草と心との和え物 けんちん汁	御飯 牛肉としその甘草炒め かぼちゃの煮物 インゲンのくるみお浸し 清汁(麴・葱)	御飯 白菜と鶏肉の味噌煮 ハムと野菜炒め ほうれん草のお浸し 清汁(マヨ・ミツ)	
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	
朝	御飯 大根とえび団子の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	御飯 ハム野菜炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(しめ・葱) 牛乳200ml	パン スライスドーナツ スパゲティサラダ コンソープ(たま・コン) 牛乳200ml	御飯 鰯の塩焼き インゲンのごま和え 味噌汁(ジャガ・白) 牛乳200ml	パン ウインナーパン ポテトサラダ コンソープ 牛乳200ml	たまごおじや 鰯バーグ 漬物盛り合わせ 牛乳200ml	パン ベーコンと野菜のクリーム煮 フルーツ缶(みかん) 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋) 牛乳200ml	御飯 野菜つみれの煮物 納豆 味噌汁(わか・イ) 牛乳200ml	パン 洋風煮 マカロニサラダ 牛乳200ml	
昼	御飯 豆腐と鶏挽の甘辛焼き 冬瓜の水晶煮 長芋とろろ 味噌汁(麴・たま)	御飯 海鮮ちらし 筑前煮 さつま芋和え物 清汁(春・イ)	御飯 豚肉と白菜の塩炒め 厚揚げのきんぴら 小松菜の和え物 味噌汁(さつま・ねぎ)	ゆかりごはん ぶり大根 かもの煮物 フルーツ(みかん) 根菜の味噌汁	御飯 牛肉の野菜炒め 餃子 ほうれん草の白和え 味噌汁(キャ・しめ)	御飯 鰯の焼南蛮漬け 厚揚げの鶏そぼろ煮 フルーツ(わか・しめ) 味噌汁(わか・しめ)	御飯 鶏肉の親子煮 なすと蓮根の炒め オクラの塩昆布和え 味噌汁(代・葱)	御飯 鰯ヒラタのチーズパン粉焼 ポパイソテー ももゼリー トマトスープ	御飯 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃの甘煮 かぶの酢の物 味噌汁(なめこ・豆)	御飯 赤魚の煮つけ れんこんの炒め物 大学芋風(湯) 味噌汁(じゃが・ねぎ)	
間	鏡開きのおしるこ	バナナクレープ	シュークリーム	チョコプリン	黒糖まんじゅう	ロールケーキ	おかき	蒸しケーキ	どら焼き	レアチーズケーキ	
夕	御飯 鰯の梅風味焼き 高野豆腐の煮物 青梗菜の柚子和え 味噌汁(玉・たま)	御飯 豚肉と高菜の炒め物 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(りんご・バナナ) もずくのスープ	御飯 カレイの磯風味焼き 肉焼売 茄子の揚げ浸し 清汁(麴・葱)	御飯 鶏肉トマトソース煮込み マカロニサラダ コンソープ(たま・ベジ) 牛乳200ml	御飯 赤魚の味噌焼き さつま芋の甘煮 大根・おろしのマヨ和え 吉野汁	御飯 豚肉の生蒸炒め 切干大根の煮物 いんげんのくるみお浸し 清汁(葱・ご・油)	御飯 ブリのみりん醤油焼き ひじきの煮物 小松菜の辛子お浸し 清汁(ご・たま)	御飯 牛肉とわかしの炒め物 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し 味噌汁(大根・油)	御飯 蒸し魚の梅おろしのせ アサリしぐれ煮 白菜のピーナツ和え けんちん汁	御飯 八宝菜 肉焼売 杏仁豆腐 春雨スープ	
	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝	御飯 鰯のみりん醤油焼き インゲンのごま和え 味噌汁(麴・たま) 牛乳200ml	パン グラタン 人参ツナサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 鰯バーグ なめたけ和え 味噌汁(ジャガイモ) 牛乳200ml	パン 目玉焼き フルーツ(みかん缶) コンソープ(たま・コン) 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のゆかり和え 味噌汁(さつま・イン) 牛乳200ml	御飯 鰯のたまごとし 長芋の磯和え 味噌汁(じゃ・葱) 牛乳200ml	パン ハムソテー ポテトサラダ トマトスープ 牛乳200ml	御飯 玉子焼き 白菜のお浸し 味噌汁(里・油) 牛乳200ml	パン 薄老グラタン 茹で野菜サラダ コンソープ(たま・コン) 牛乳200ml	御飯 赤魚の塩焼焼き 納豆 味噌汁(油・玉) 牛乳200ml	パン ツナポテトソテー バナナムース コンソープ(たま・ベジ) 牛乳200ml
昼	御飯 ビーフシチュー アスパラサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 カレイの粕漬け さつま揚げの煮物 オクラの塩昆布和え 清汁(マヨ・ミツ)	五目あんかけ焼きそば 餃子 みつ豆	御飯 ポークチャップ カニカマサラダ ピーチミックスゼリー 豆乳スープ	御飯 鰯の煮付け 冬瓜の和風炒め 白菜ゆず風味和え 清汁(えのき・ねぎ)	御飯 鰯の煮付け 冬瓜の和風炒め 白菜ゆず風味和え 清汁(菜・葱)	御飯 鶏肉と卵の親子煮 インゴの和風炒め フルーツゼリー 味噌汁(南瓜)	御飯 回鍋肉 もやしと青菜のナムル 杏仁豆腐 ワンタンスープ	御飯 鰯の山椒焼き 厚揚げの煮物 里芋のくるみ味噌和え 清汁(菜・葱)	御飯 チキンカレー コールスロー いちごヨーグルト	御飯 鰯の薄焼き風 さつま揚げの炒り煮 かぶの煮物 青梗菜のナムル風 味噌汁(玉葱・南瓜)
間	水まんじゅう	たい焼き	ばななカステラ	マドレーヌ	あんドーナツ	いちごプリン	ワッフル	プチケーキ	上用饅頭(白)	いちごドーナツ	蜂蜜カステラ
夕	御飯 鰯の塩焼き かぶの煮物 法蓮草のおかか和え 清汁(麴・菜類)	御飯 干草焼 切干大根の炒め煮 フルーツ(パ・ミ) 豚汁	御飯 蒸し鶏の葱ソース ごきん草 長芋の二杯酢 味噌汁(大根)	御飯 鰯の柚子風味焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの辛子お浸し 味噌汁(アサリ)	御飯 肉団子のシチュー キャベツとインゴのツナ ポテトサラダ 中華スープ(青・コン)	御飯 鰯の塩焼き 和風マカロニサラダ フルーツ 中華スープ(青・コン)	御飯 鰯の味噌焼き 金平ごぼう 小松菜のおかか和え 清汁(麴・たま)	御飯 赤魚の照り焼き ごきん草 人参とおろしの和え物 味噌汁(わか・たま)	御飯 野菜と牛肉の炒め ひじきの煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁(代・たま)	御飯 きんぎょ豆腐のあんかけ 青菜の煮浸し さつま芋の白和え 味噌汁(白菜)	御飯 厚揚げと豚肉炒め かぶの煮物 青梗菜のナムル風 味噌汁(玉葱・南瓜)