

2026年1月献立 (1/1~1/10)



# HAPPY NEW YEAR

本年もどうぞよろしくお願いいたします

## 2026



木

金

土

令和08年01月01日(木)

令和08年01月02日(金)

令和08年01月03日(土)

御飯  
ポテトとピーマンの炒め物  
しろ菜のお浸し  
カルシウム牛乳

御飯  
ツナとかぶのコンソメ煮  
白菜の中華風味和え  
カルシウム牛乳

御飯  
カリフラワーとつみれの中華煮  
きゃべつのフレンチサラダ  
カルシウム牛乳

<行事食 お正月>

赤飯  
赤魚の照り焼き  
紅白なます  
伊達巻、やわらかまぼこ  
関東風お雑煮



<行事食 お正月>

ちらし寿司  
煮しめ  
ほうれん草の白和え  
関西風お雑煮

<行事食 お正月>

御飯  
天ぷら盛り合わせ  
小松菜のおひたし  
お吸物(小花麩・しいたけ)  
フルーツ缶(黄桃)

おやつ(抹茶ゼリー)

おやつ(スイートルカ)

おやつ(味噌まんじゅう)

御飯  
鶏肉のはちみつ焼き  
冬瓜の生姜煮  
畑菜のナムル  
みそ汁(ほうれん草・にんじん)

御飯  
松風焼き  
茄子の炒め煮  
ピーマンのおかか和え  
みそ汁(玉葱・じゃが芋)

御飯  
かに玉  
がんもの煮物  
(り)豆腐しんじょうの煮物  
長芋とろろ  
中華スープ(畑菜・若布)

	令和08年01月04日(日)	令和08年01月05日(月)	令和08年01月06日(火)	令和08年01月07日(水)	令和08年01月08日(木)	令和08年01月09日(金)	令和08年01月10日(土)
朝	御飯 野菜炒め しろなの中巻和え カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのトロミ煮 ほうれん草のサラダ カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと人参の治部煮 (ガ・リ)はんぺんと人参の治部煮 しろ菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 畑菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 (り)ツナとかぶの煮物 大根の中華和え カルシウム牛乳
昼	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメ(白菜・大根菜) バナナムース	御飯 チキンの青のりピカタ 白菜の和風和え みそ汁(玉葱・畑菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらのごま照り焼き さつま芋の煮物 みそ汁(小花麩・白ネギ) フルーツ缶(みかん)	七草粥 さばのにんにく醤油焼き かぶの和え物 みそ汁(かぶの葉・にんじん) フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯部揚げ じゃが芋の煮物 みそ汁(きゃべつ・玉葱) ふりかけ(梅しそ)	<誕生会> 赤飯 ぶり大根 かぼちゃの甘煮 みそ汁(若布・うすまき麩) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 バサの香味焼き 小松菜の青じそ和え みそ汁(たまねぎ・人参) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おやつ(どら焼き加ナド)	おやつ(チョコパッ)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(どら焼き抹茶)	おやつ(あんぱん)	おやつ(炭酸まんじゅう)	おやつ(チョコクレープ)
タ	御飯 豆腐のうま煮 ちくわと青梗菜の煮浸し (り)かにかまと青梗菜の煮浸し 大根とツナの青じそ風味和え みそ汁(大根・椎茸)	御飯 サバの味噌煮 じゃが芋の白煮 大根梅和え すまし汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 畑菜のさっぱりサラダ コンソメ(玉葱・大根菜)	御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ (り)豆腐の卵とじ 大根の青じそマヨ和え みそ汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 ほきの和風ムニエル がんもの煮物 (り)フィッシュボールの煮物 しろなのからし和え みそ汁(椎茸・ねぎ)	御飯 ツナと野菜の卵焼き 茄子の生姜煮 きゃべつのゆず風味和え みそ汁(玉葱・人参)	御飯 鶏肉の塩レモン焼き かぶのピリ辛炒め ピーマンのおかかマヨ和え みそ汁(里芋・畑菜)

## 2026年1月献立（1/11～1/24）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年01月11日(日)	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)
朝	御飯 茄子とピーマンの炒め物 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 白菜のゆず風味和え カルシウム牛乳	御飯 大根とつみれの中華煮 きゃべつのサラダ カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め チンゲン菜の中華和え カルシウム牛乳	御飯 さつま芋とかつおのトロみ煮 しろなのおひたし カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) かつおと冬瓜の治部煮 かぶのゆず風味和え カルシウム牛乳
昼	味噌ラーメン カニクリームコロッケ ほうれん草のお浸し りんごムース 	御飯 豚肉のバター炒め ブロッコリーサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ (玉葱・パプリカ フルーツ缶 (みかん)	御飯 鶏のトマト煮 カリフラワーの香味和え ｺﾝｽｰﾌﾟ (ほうれん草・じゃが芋 フルーツ缶 (白桃)	御飯 麻婆豆腐 肉焼売 中華スープ (春雨・玉葱) フルーツ缶 (みかん) 	高菜チャーハン 焼き餃子 中華スープ (青梗菜・春雨) フルーツ缶 (マンゴー)	御飯 かれいの漬け焼き 和風ポテトサラダ みそ汁 (大根の葉・きざみ揚げ) ふりかけ (かつお)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の和風和え みそ汁 (小松菜・にんじん) フルーツ缶 (黄桃)
おやつ	おやつ (おしるこ)	おやつ (もみじまんじゅう)	おやつ (クリームパン)	おやつ (スイロ-泥加)	おやつ (ド-ﾙｰｷｰﾁｮｺ)	おやつ (どら焼きこしあん)	おやつ (和のﾊﾞｰﾅｰ抹茶)
夕	御飯 さばのみりん焼き ポテトソテー 青梗菜サラダ みそ汁 (うすまき麩・椎茸)	御飯 豆腐の野菜あんかけ 冬瓜の土佐煮 小松菜の和風マヨ和え みそ汁 (玉葱・小松菜)	御飯 バサの生姜焼き しろ菜のごま和え さつま芋の中華煮 中華スープ (白ネギ・にんじん)	御飯 鶏肉の梅肉焼き 大根の塩バター煮 小松菜とかにかまの和え物 ｺﾝｽｰﾌﾟ (赤ﾋﾞｰﾏﾝ・じゃが芋)	御飯 赤魚のはちみつﾍﾞﾅｰｽ ジャーマンポテト ほうれん草のマヨ和え みそ汁 (大根の葉・にんじん)	御飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 五目豆腐 きゅうりのマリネ お吸い物 (花麩・ねぎ)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ カリフラワーソテー 青梗菜のサラダ 中華スープ (じゃが芋・若布)

	令和08年01月18日(日)	令和08年01月19日(月)	令和08年01月20日(火)	令和08年01月21日(水)	令和08年01月22日(木)	令和08年01月23日(金)	令和08年01月24日(土)
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 畑菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 大根の中華和え カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の煮物 (リ) ﾍﾞﾂｼｮｰﾙと冬瓜の煮物 しろ菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 白菜サラダ カルシウム牛乳	御飯 大根とつみれの中華煮 かぶの中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳
昼	御飯 赤魚の揚げ煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁 (じゃがいも・にんじん) フルーツ缶 (白桃)	ひき肉のカレー ブロッコリーサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ (にんじん・玉葱) フルーツ缶 (マンゴー) 	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ 茄子の甘辛炒め みそ汁 (おつゆ麩・青梗菜) ふりかけ (たまご)	肉うどん 焼売 かぶのナムル バナナムース 	御飯 鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ (小松菜・玉葱) フルーツ缶 (黄桃)	<郷土料理 島根県> 生姜ご飯 さばの煮食い 切干大根の炒め煮 味噌汁 (里芋・人参) フルーツ缶 (みかん)	御飯 フライ盛り合わせ 青梗菜のわさび和え みそ汁 (玉葱・じゃが芋) ピーチムース
おやつ	おやつ (バウムクーヘン)	おやつ (カスタードケーキ)	おやつ (スイロ-いちご)	おやつ (あんぱん)	おやつ (和のパンケーキ)	おやつ (クリームパン)	おやつ (マスカットゼリー)
夕	御飯 豚肉の葱だれ炒め 煮奴 ほうれん草のおひたし お吸物 (玉葱・大根葉)	御飯 鶏の梅肉焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 (リ) 豆腐と青梗菜の煮物 ピーマンのおかか和え みそ汁 (玉葱・小松菜)	御飯 たらのみそチーズ焼き カリフラワーのフレンチサラダ ﾚｰｾﾞｰ と小松菜の炒め物 ｺﾝｽｰﾌﾟ (小松菜・人参)	御飯 バサのケチャップ焼き さつま芋の塩バター煮 チンゲン菜のイタリアンサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ (にんじん・きゃべつ)	御飯 ほきの七味焼き 大根の含め煮 畑菜の和風和え お吸い物 (じゃがいも・ねぎ)	御飯 豆腐のふわふわ卵とじ 茄子の甘辛炒め しろ菜のゆず風味和え みそ汁 (里芋・ねぎ)	御飯 鶏肉の和風タルタルソース かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし みそ汁 (いんげん・大根)

2026年1月献立（1/25～1/31）							
	日	月	火	水	木	金	土
	令和08年01月25日(日)	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31日(土)
朝	御飯 大根とかつおのとりみ煮 白菜のゆず風味和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと大根の治部煮 （ガ・リ）かつおと大根の治部煮 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 畑菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め かぶの青じそマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと大根の治部煮 （ガ・リ）はんぺんと大根の治部煮 畑菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草のおひたし カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの西京焼き 冬瓜の生姜煮 みそ汁(椎茸・人参) フルーツ缶（白桃）	御飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 高野豆腐と青梗菜の煮物 （リ）豆腐と青梗菜の煮物 みそ汁(じゃが芋・若布) フルーツ缶（マンゴー）	御飯 バサの香味蒸し 白菜のレモン風味和え みそ汁(うすまき麩・白葱) ふりかけ（梅しそ）	御飯 若鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ ｺﾝﾐｽﾞｰﾌﾞ（玉葱・ﾊﾟﾌﾞﾘｶ） フルーツ缶（黄桃）	御飯 あじの照り煮 ひじきの煮物 （ガ・リ）大根の煮物 お吸物(春菊・花麩) フルーツ缶（みかん）	御飯 ブルコギ 冬瓜の中華煮 中華スープ(じゃが芋・若布) フルーツ缶（マンゴー） 	御飯 バサの香味蒸し 里芋のごま煮 みそ汁(うすまき麩・白葱) フルーツ缶（白桃）
おやつ	おやつ（酒まんじゅう）	おやつ（和のパンケーキ）	おやつ（ｽｲｰﾄｰﾙいちご）	おやつ（もみじまんじゅう）	おやつ（チョコパイ）	おやつ（ｽｲｰﾄｰﾙｶ）	おやつ（ﾄｰﾙｰｷｰｰしあん）
夕	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め じゃが芋の含め煮 畑菜のおかか和え みそ汁(チンゲン菜・パプリカ)	御飯 スペイン風オムレツ さつま芋の塩バター煮 しろなのマヨ和え ｺﾝﾐｽﾞｰﾌﾞ（玉葱・かぶの葉）	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ かぶの中華風炒め煮 ｺﾝﾐｽﾞｰﾌﾞ（畑菜・人参）	御飯 さばの蒲焼 がんもの煮物 （リ）ﾌｨｯｼｭﾎﾞｰﾙの煮物 ほうれん草のおかか和え 	御飯 肉豆腐 ポテトソテー 青梗菜のナムル みそ汁(鰯元・じゃが芋)	御飯 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 しろなのからし和え みそ汁(大根・揚げ)	御飯 豚肉と野菜の葱塩炒め きゃべつのさっぱりサラダ かぶの炒め煮 みそ汁(畑菜・人参)

