



2026年 令和8年

1月
献立表

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
				雑煮 祝い肴 乳酸菌飲料 ＜松花堂弁当＞ 赤飯 鯛の塩焼き・天つゆ 煮め盛り合わせ 海老と野菜のかき揚げ 酢豚風・うまき卵 なます・まんじゅう フルーツ・漬物 お吸い物 ＜松花堂弁当＞ ちらし寿司 刺身 天ぷら・茶碗蒸し 松風焼き・菊花かぶ 野菜しんじょう 栗きんとん・天つゆ いかの黄金焼き デザート・お吸い物	雑煮 祝い肴 乳酸菌飲料 ＜松花堂弁当＞ 鯛めし 銀鱈の照り焼き 天ぷら・天つゆ 煮め盛り合わせ 豚肉の角煮・白和え 黒豆・かまぼこ 数の子・うさぎ饅頭 フルーツ・お吸い物 ＜松花堂弁当＞ いなり寿司・細巻き3種盛り ヒレカツ すき焼き風 いかの幽庵焼き 海老のチリソース 揚げ出し豆腐 酢の物・かまぼこ デザート・味噌汁	雑煮 祝い肴 乳酸菌飲料 ＜松花堂弁当＞ 梅じゃこ菜飯 ステーキ・数の子 ポテトサラダ・黒豆 だし巻き卵・ぬた 煮め盛り合わせ お浸し・かまぼこ 練り切り・フルーツ 漬物・お吸い物 ＜松花堂弁当＞ にぎり寿司 さわらの西京漬け焼き 肉じゃが風・伊達巻 数の子いくらかけ 天ぷら盛り合わせ 天つゆ・酢れんこん 栗きんとん・海老 デザート・味噌汁
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)
御飯 味噌汁 ひじきの煮物 おかか和え 味付けのり・牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 おかか和え ふりかけ・牛乳	パン コンスタープ ベーコンと野菜のソテー 豆サラダ ジャム	七草粥 だし巻きたまご 和え物 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 切干大根煮 ごま和え ふりかけ・牛乳	パン パンプキンスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム・牛乳	雑炊 高野たまご巻のあんかけ 和え物 漬物 乳酸菌飲料
肉うどん つゆ（うどん） 豆そぼろの炒り煮 ピーナッツ和え おにぎり・野菜ゼリー	ハヤシライス エビフライ ポテトサラダ 青りんごゼリー わかめスープ	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 里芋の煮物 もずくの生姜酢 フルーツ・お吸い物	十五穀米御飯 さばのみそ煮 付け合わせ・漬物 大豆と昆布の煮物 梅肉和え・お吸い物	ラーメン おにぎり コロケ ピーナツ和え フルーツ	えびピラフ かぼちゃ挽肉フライ 大根サラダ りんごゼリー コンソメスープ	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 白菜と沢庵の和え物 昆布の炒め煮・漬物 付け合せ・お吸い物
御飯 つくねの照り焼き 付け合わせ・酢の物 かぶの海老あんかけ 漬物・お吸い物	御飯 鶏肉のピカタ 付け合せ・ごま和え 切干大根の炒め煮 煮豆・お吸い物	御飯 あじのカレームニエル 付け合わせ・漬物 じゃこじゃが 菜種和え・味噌汁	御飯 牛肉の南部焼き 付け合せ・辛子和え がんもの煮物 フルーツ・味噌汁	御飯 赤魚の生姜煮 付け合わせ 卵とじ・おかか和え 漬物・お吸い物	御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ・煮豆 じゃが芋の炒め物 ごま和え・味噌汁	御飯 バサのマスタード焼き 付け合わせ・酢の物 金平のソフ風 フルーツ・味噌汁
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)
御飯 味噌汁・味付けのり 炒り豆腐 おかか和え・牛乳	御飯 味噌汁・ごま和え 切干大根煮 ふりかけ・牛乳	パン コンスタープ・ジャム ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ・牛乳	雑炊 塩焼き 和え物 漬物・乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 うの花・和え物 ふりかけ・牛乳	パン パンプキンスープ オムレツ・ジャム 豆サラダ・牛乳	雑炊 卵とじ 和え物 漬物・乳酸菌飲料
御飯 牛肉の柳川風 いか大根 南瓜サラダ 煮豆・味噌汁	御飯 鶏肉のせんざんき 付け合わせ・湯豆腐 フルーツ・酢の物 貝だくさん汁	とろろそば そばだし おにぎり 天ぷら・なます 青りんごゼリー	カツ丼 筑前煮 もずくの生姜酢 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き 付け合わせ・お浸し がんものおろし煮 漬物・お吸い物	きしめん（温） おにぎり ささみフライ 大根サラダ だし・フルーツ	御飯 鶏肉の五目あんかけ マカロニサラダ オレンジゼリー 含め煮・味噌汁
御飯 さわらの西京漬け焼き 付け合わせ 根菜の味噌炒め煮 もやしの生姜醤油和え 漬物・お吸い物	御飯 挽肉とれんこんのつくね焼き 付け合わせ ひじきの煮物 和え物 漬物・味噌汁	御飯 八宝菜 餃子 ナムル 漬物 わかめスープ	ひじき御飯 赤魚の長芋蒸し 野菜炒め 糸こんにゃくの真砂和え 煮豆 お吸い物	御飯 たらこの磯辺揚げ 付け合わせ じゃこじゃが 菜種和え フルーツ・味噌汁	御飯 あじの立田焼き 付け合わせ 大豆と昆布の煮物 南瓜サラダ 漬物・味噌汁	御飯 バサのレモン蒸し 華風卵とじ ツナ和え 漬物 お吸い物
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)
御飯 味噌汁・ごま和え ひじきの煮物 ふりかけ・牛乳	御飯 味噌汁・風味和え 切干大根煮 ふりかけ・牛乳	パン コーンポタージュ スクランブルエッグ・ジャム マカロニサラダ・牛乳	チキンオムレツ 味噌煮 和え物 漬物・乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 うの花・ふりかけ おかか和え・牛乳	パン ドレッシング和え コンスタープ・ジャム オムレツ・牛乳	雑炊 だし巻きたまご ごま和え 漬物・乳酸菌飲料
御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 肉じゃが・煮豆 お浸し・味噌汁	おかめうどん おにぎり あじフライ 生姜醤油和え フルーツポンチ	御飯 里芋とひじき煮物 ポテトサラダ 野菜炒め・フルーツ 味噌汁	御飯 あじのグリルソースかけ 付け合せ・炒り豆腐 ごま酢和え・煮豆 味噌汁	牛丼 がんもの煮物 梅肉和え フルーツ 味噌汁	チャンポン おにぎり 肉焼売 ピーナッツ和え 桃のゼリー	カレーライス 漬物 エビフライ 野菜サラダ フルーツ
御飯 豚肉の柳川風 金平のソフ風 和え物 漬物 お吸い物	御飯 さけの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃのいとし煮 梅肉和え 漬物・お吸い物	御飯 さばのみそ煮 付け合わせ 炊き合わせ おかか和え 煮豆・お吸い物	御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ 切干大根の炒め煮 錦糸かけ 漬物・お吸い物	御飯 赤魚のおろし煮 付け合わせ 卵とじ マカロニサラダ 漬物・お吸い物	御飯 バサのバター風味焼き 高野の含め煮・漬物 いかと胡瓜の酢味噌和え 付け合せ・お吸い物	＜バイキング＞
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)
御飯 味噌汁 含め煮 おかか和え 味付けのり・牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 ふりかけ・牛乳	パン クリームポタージュ スクランブルエッグ 豆サラダ ジャム・牛乳	雑炊 卵とじ おかか和え 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 磯和え ふりかけ・牛乳	パン パンプキンスープ フィッシュボールと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム・牛乳	雑炊 塩焼き ごま和え 漬物 乳酸菌飲料
御飯 豚肉と野菜の炒め物 ソフと角揚げの煮物 胡瓜の酢の物 漬物・お吸い物	御飯 チキンカツ 付け合わせ・煮豆 豆そぼろの炒り煮 ポン酢和え・味噌汁	マーボー丼 ピーマンソテー ピーナッツ和え ぶどうゼリー わかめスープ	御飯 牛肉の南部焼き 付け合わせ 餃子・漬物 梅肉和え・味噌汁	きつねそば そばだし・おにぎり ホタテ風味フライ 生姜醤油和え フルーツポンチ	御飯 八宝菜 春巻き風・酢の物 青りんごゼリー 中華スープ	御飯 あじのマネーズ焼き 付け合わせ 麻婆豆腐・煮豆 和え物・お吸い物
御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 大根の煮物・漬物	御飯 あじのムニエル・フルーツ かぶの海老あんかけ オクラのジャコ和え	菜飯 赤魚の長芋蒸し 含め煮 ごま和え	十五穀米御飯 白身魚のマスタード焼き 根菜の炒り煮・煮豆 青菜と沢庵の和え物	御飯 肉団子の甘酢がらめ レンコンのさんぴら ドレッシング和え	炊き込み御飯 ぶりの照り焼き しめじと糸こんにゃくとじ ピーナッツ和え・漬物	御飯 牛肉の柳川風 南瓜の含め煮 梅肉和え

ナムル・味噌汁	付け合せ・お吸い物	フルーツ・お吸い物	付け合せ・かきたま汁	漬物・味噌汁	付け合わせ・味噌汁	漬物・味噌汁
---------	-----------	-----------	------------	--------	-----------	--------