

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 煮〆盛り合わせ 海老と野菜のかき揚げ 酢豚風・うまい卵 なます・まんじゅう フルーツ・漬物 お吸い物	雑煮 祝い肴 乳酸菌飲料 <松花堂弁当> 鯛めし 銀鮨の照り焼き 天ぷら・天つゆ 煮〆盛り合わせ 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	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 煮〆盛り合わせ お浸し・かまぼこ 練り切り・フルーツ 漬物・お吸い物	
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	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	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)	
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 コソリヌースープ 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	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	御飯 味噌汁 切干大根煮 ごま和え ふりかけ・牛乳	
パン 味噌汁 高野たまご巻のあんかけ 和え物 漬物 乳酸菌飲料	ラーメン おにぎり コロッケ 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	
1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	
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 付け合せ・漬物 じゃこじゃが 菜種和え・味噌汁	
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 七草粥 和え物 漬物・乳酸菌飲料	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	
パン 味噌汁 卵とじ 和え物 漬物・乳酸菌飲料	ラーメン おにぎり コロッケ ピーナツ和え フルーツ	御飯 赤魚の生姜煮 付け合せ 卵とじ・おかか和え 漬物・お吸い物	
1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	
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 コソリヌースープ・ジャム ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ・牛乳	
パン 味噌汁 卵とじ 和え物 漬物・乳酸菌飲料	パン 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	
1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	
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 コソリヌースープ スクラップルエッグ・ジャム マカロニサラダ・牛乳	
パン 味噌汁 だし巻きたまご ごま和え 漬物・乳酸菌飲料	パン 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 コソリヌースープ・ジャム オムレツ・牛乳	
1月31日(土)	1月28日(水)		
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	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 あじのグリソースかけ 付け合せ・炒り豆腐 ごま酢和え・煮豆 味噌汁	
御飯 豚肉の柳川風 金平レモン風 和え物 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 付け合せ 切干大根の炒め煮 錦糸かけ 漬物・お吸い物	
パン 味噌汁 卵とじ ひじきの煮物 漬物・お吸い物	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 磯和え ふりかけ・牛乳	御飯 赤魚のおろし煮 付け合せ 卵とじ マカロニサラダ 漬物・お吸い物	
パン 味噌汁 塩焼き ごま和え 漬物 乳酸菌飲料	パン パンプキンスープ フィッシュリーゼーと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム・牛乳	パン 味噌汁 ホタテ風味フライ 生姜醤油和え フルーツポンチ	
1月29日(木)	1月30日(金)	<バイキング>	
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 クリームポタージュ スクラップルエッグ 豆サラダ ジャム・牛乳	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 磯和え ふりかけ・牛乳	
パン 味噌汁 卵とじ ひじきの煮物 漬物・お吸い物	パン 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 フィッシュリーゼーと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム・牛乳	
御飯 豚肉と野菜の炒め物 レモンと角揚げの煮物 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	御飯 牛肉の南部焼き 付け合せ 餃子・漬物 梅肉和え・味噌汁	
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 味噌汁 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	御飯 味噌汁 白身魚のマスター焼き 根菜の炒り煮・煮豆 青菜と沢庵の和え物	
パン 味噌汁 卵とじ 春巻き風・酢の物 青りんごゼリー 中華スープ	パン 味噌汁 ホタテ風味フライ 生姜醤油和え フルーツポンチ	パン 味噌汁 レンコンのきんぴら ドレッシング 和え	
1月31日(土)	1月29日(木)		
御飯 あじのマヨネーズ焼き 付け合わせ 麻婆豆腐・煮豆 和え物・お吸い物	御飯 ハ宝菜 春巻き風・酢の物 青りんごゼリー 中華スープ	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 |