

2026年 1月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)									
日	曜日	主 食	主 菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	木								
2	金								
3	土								
4	日								
5	月	ご飯	ポークステーキ	三色なます	みそ汁	740	26.5	21.5	3.7
6	火	ナポリタン	ツナサラダ	ジョアBB	スープ	625	24.5	13.7	2.8
7	水	ご飯	牛肉ごぼう煮	ごま和え	みそ汁	746	26.2	11.1	4.1
8	木	ご飯	豆腐ステーキ	茹で豚サラダ	スープ	725	23.1	25.3	1.4
9	金	ふりかけご飯	煮魚	肉野菜炒め	みそ汁	772	33.6	18.4	4.2
10	土	玉子丼	サラダ	バナナ	みそ汁	605	18.4	9.7	5.5
11	日								
12	月								
13	火	炊き込みご飯	魚味噌焼き	切り干し煮	みそ汁	639	29.4	9.3	4.9
14	水	パン	唐揚げ	サラスパ和え	シチュー	830	32.1	44.9	3.1
15	木	ご飯	ハンバーグ	ミニナポリ	スープ	821	25.3	22.6	1.7
16	金	ご飯	エビフライ	じゃが煮	みそ汁	867	26.4	20.4	3.4
17	土	三色丼	がんも煮	ラックミー	みそ汁	902	34.4	26.1	5.4
18	日								
19	月	ご飯	生姜焼き	タラコ和え	みそ汁	771	26.0	26.4	3.2
20	火	チキンピラフ	レンコン炒め	ソファール元気	スープ	652	22.7	7.1	3.4
21	水	ご飯	チキンタルタル	トマトサラダ	みそ汁	689	27.1	18.2	2.5
22	木	焼きそば	コロッケ	大根サラダ	みそ汁	605	17.9	21.6	6.5
23	金	カレーライス		スパサラダ	玉子スープ	731	20.3	17.5	2.8
24	土	ご飯	ミックスフライ	シーザーサラダ	コーンスープ	861	29.3	30.3	2.6
25	日								
26	月	かけうどん	野菜炒め		ヤクルト1000	537	16.4	3.7	6.8
27	火	ご飯	すき焼き煮	マカロニサラダ	みそ汁	850	32.7	23.4	4.4
28	水	ご飯	肉ニラ炒め	ハムマヨ和え	みそ汁	661	23.9	18.5	2.9
29	木	ご飯	カジキ唐揚げ	ささみ和え	みそ汁	697	36.3	13.7	3.4
30	金	ミートソース	野菜サラダ	みかん	スープ	564	22.2	14.7	2.0
31	土	ご飯	おでん風煮	青菜和え	みそ汁	646	28.0	9.5	8.5
平均						719	26.2	18.6	3.9
基準値						841	26.7	18.2	2.4

[ひとこと] あけましておめでとうございます。
新しい年の始まりです。健康一番！
元気に過ごせるように、おいしいご飯 を
提供します。

令和8年 1 月 献 立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	木	炊込みご飯	筑前煮	スパサラ・杏仁豆腐	お吸い物	赤飯	天然ぶりの照り焼き・茹でいんげん・高野の煮き合わせ・みかんなます		汁物
2	金	三食丼(そばろ・青菜・玉子)		さつま芋甘煮・プリン	花魁のお吸い物	穴子ちらし・人参とわかめの土佐煮・小松菜とわさび和え			
3	土	ちらし寿司	肉じゃが	フルーツ	お吸い物	ご飯	ヨコシマサワラの生姜煮・卵の花・きゅうりとわかめの酢の物		汁物
4	日	ご飯	クリームシチュー	ナゲット・コーンサラダ	ヨービーゼリー	ご飯	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮・豆の煮もの・ポテトサラダ		汁物
5	月			フランク	ヨーグルト	ご飯	八宝菜	玉子豆腐	汁物
6	火					ご飯	おでん	人参しりしり	フルーツ
7	水					ご飯	豚バラ大根煮	れんこんのきんぴら	汁物
8	木					けんちんうどん		季節の天ぷら	フルーツ
9	金					🍷 新年会メニュー 🍷			
10	土	ご飯	白菜のうま煮	青のりじゃが	汁物	ご飯	ホークケチャップ・ガリフラワーとアボカドの洋風煮し・スパゲティサラダ		汁物
11	日	ご飯	麻婆豆腐	棒棒鶏・プリン	汁物	ご飯	あじの蒲焼き・茹でいんげん・卵の花・ほうれん草の胡麻和え		汁物
12	月	ごはん	唐揚げ	コーンスロー・ゼリー	花魁のお吸い物	小豆粥	豚肉とからあげの煮物・さつま芋甘煮・アボカド・胡麻和え・やわらかくずもち・あずきソース		汁物
13	火					ご飯	かに玉	中華サラダ	汁物
14	水					ご飯	がんも煮	きんぴらごぼう	汁物
15	木					ご飯	煮魚(付合せ)	卵の花	汁物
16	金					ご飯	チキンソテー	里芋煮	汁物
17	土	ご飯	親子煮	ジャーマンポテト	汁物	ご飯	野菜入りコロッケ・人参グラッセ・茹でいんげん・大根の洋風煮・ガリフラワーと小松菜のお浸し		汁物
18	日	ハヤシライス		マカロニサラダ・プリン	汁物	ご飯	ぶいの甘酢あんかけ・ガリフラワーの豆乳クリーム和え・きゅうりの和え物		汁物
19	月					ご飯	はんぺんフライ	かぼちゃサラダ	汁物
20	火					ご飯	厚揚げの酢豚風	もやしとハムのナムル	汁物
21	水					ご飯	白菜と鶏肉のクリーム煮	湯豆腐	汁物
22	木					ご飯	魚の野菜あんかけ	五目煮	汁物
23	金					ご飯	和風ハンバーグ	切干大根	汁物
24	土	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ・ゼリー	汁物	ご飯	さばの塩焼き・大根のはしほ漬け・チンゲン菜と椎茸の炒め煮・マカロニサラダ		汁物
25	日	ちらし寿司	筑前煮	玉子豆腐・杏仁豆腐	お吸い物	ひつまぶし・はんぺんとほうれん草の卵とし・柚子白菜			
26	月					ご飯	回鍋肉	茄子の辛子和え	汁物
27	火					ご飯	筑前煮	あんかけ玉子豆腐	汁物
28	水					ご飯	揚げ出し豆腐	ひじき煮	汁物
29	木					ご飯	鶏団子のトマト煮込み	大根ツナサラダ	汁物
30	金					ご飯	魚の照り焼き(付合せ)	ほうれん草としめじの煮びたし	汁物
31	土	焼きそば・紅生姜		ナゲット/サラダ	汁物	ご飯	赤魚の西京焼き・味付け人参・さつま芋のとろろ煮		汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
寒い日が続いています。朝ごはんはしっかり摂りましょう。朝ごはんを食べないと体温が上がらないままになってしまいます。タンパク質、生姜、ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、レンコンなど旬の食べ物を食べて体内から温まりましょう。