

# 1月分献立表

	月	火	水	木	金	土
選択食	<div>2026</div> <div>HAPPY NEW YEAR 午</div> <div>笑顔あふれる楽しい一年になりますように 本年もどうぞよろしくお願いします</div>					
通常献立						
おやつ						
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
選択食	A: お雑煮 (清汁仕立て) B: お雑煮 (白味噌仕立て)	A: 太刀魚の和風ムニエル B: ミートローフ	A: 鱈の味噌マヨ焼き B: 親子丼	長寿ご飯の日	A: 鱈の梅煮 B: 豚肉の生姜焼き	新年舟盛り祝い膳
通常献立	赤飯 おせち料理 びわ缶	ご飯 祝肴 キャベツのカレー炒め・コンソメスープ ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 (A) 祝肴 南瓜のいとし煮・お吸い物 ほうれん草のわさび和え・漬物 (B)	ご飯 祝肴 鶏肉の西京焼き・茄子の揚げ浸し 菊菜の胡麻大豆和え・味噌汁	ご飯 祝肴 ぜんまいの煮物・胡瓜の酢の物 味噌汁	ちらし寿司 舟盛り 竹の子とがんもの煮物・赤だし デザート
おやつ	もみじ饅頭	プチガトーケーキ	チョコカステラ	牛乳ケーキ	柚子饅頭	フルーツ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
選択食	A: 鮭の焼き浸し B: 揚げ肉団子の甘酢あん	新年会	A: 赤魚の照り焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	A: カレイの煮付け B: 牛肉と茄子の炒め物	A: ホキの南部焼き B: とんかつ	A: 鮭のクリームソースがけ B: 照り焼きハンバーグ
通常献立	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ	菜飯 味噌ちゃんこ鍋 胡瓜の酢の物・お吸い物 デザート	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 長芋の短冊 味噌汁	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐サラダ お吸い物	ご飯 アスパラベーコン炒め ごぼうサラダ コンソメスープ
おやつ	エクレア	ワッフルスティック	薄皮利休	カルシウムせんべい (うま塩)	黒糖棒	おかしなバナナ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
選択食	A: 魚の野菜あんかけ B: ミンチカツ	A: ほっけの塩焼き B: 牛肉のすき煮	A: かき揚げ B: 牛肉の野菜炒め	A: 鱈の菜種焼き B: チキンカレー	A: 鱈の西京焼き B: 筑前煮	A: 鱈の蒲焼 B: 豚大根
通常献立	ご飯 白菜のカニかま煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	ご飯 ピーマン竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁	ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え お吸い物	ご飯 (A) 和風サラダ ヨーグルト お吸い物 (A)・お漬物 (B)	ご飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 竹輪の金平 しろ菜の錦糸和え 味噌汁
おやつ	どら焼き	やわらかおかき (のり塩)	ミニマフィンショコラ	蒸しきんつば	シュークリーム	やわらかおかき (うす塩)
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
選択食	A: 赤魚の煮付け B: 鶏肉のソテー	A: ぶりの照り焼き B: 豚肉の吉野煮	長寿ご飯の日	A: ほっけの塩焼き B: ヒレカツとじ	A: 鱈の味噌煮 B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 鱈のカレー風味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物
通常献立	ご飯 里芋の煮物 キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	ご飯 南瓜のいとし煮 和風サラダ お吸い物	ご飯 参鶏湯風 チャプチェ・杏仁豆腐 チンゲン菜の和え物	ご飯 ぜんまいの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁	ご飯 厚揚げの甘辛炒め 茄子の生姜和え お吸い物	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶
おやつ	やわらかおかき (きなこ)	抹茶饅頭	キングドーナツ	ミニフィナンシェ	酒饅頭	レモンケーキ