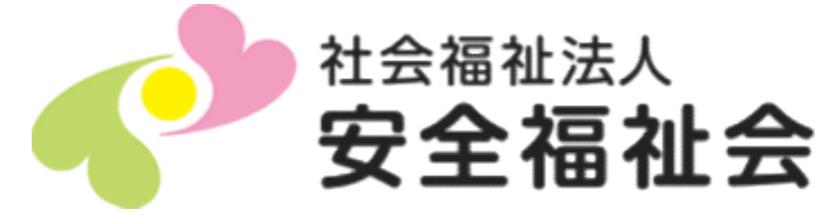




令和8年1月 献立表



	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 千枚漬け	カルシウムご飯 味噌汁 木の葉南瓜と昆布煮 牛乳 紅白なます	カルシウムご飯 味噌汁 がんもとふきの煮物 牛乳 うぐいす豆	カルシウムご飯 味噌汁 しいたけ煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 五目大豆煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎとカニの塩炒め 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラのレモンソテー 牛乳 のり佃煮
昼食	赤飯 天ぷら 黒豆・伊達巻 紅白かまぼこ・昆布巻き 栗きんとん・八幡巻き 吸い物、紅白ゼリー	握り寿司 茶わん蒸し 信田巻き あんずのつや煮	うな丼 味噌汁 菜の花の菊花和え キウイ	ご飯 魚(シイラ)のトマトソースかけ タラモサラダ キャベツソテー りんご	ご飯 スペイン風オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 大根のべっこ煮 ぶどうゼリー	ご飯 鶏の磯焼き けんちん汁 いんげんの梅和え みかん	七草粥 カレイの梅煮 小松菜ナムル 人参金平 バナナ
3時		白玉ぜんざい	甘納豆		カステラ	カルピスゼリー	シフォンケーキ
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 春菊のピーナッツ和え 煮しめ りんご	ご飯 すき焼き風煮 アスパラのツナ和え 金平ごぼう オレンジ	ご飯 鶏の幽庵焼き さつま芋きんとん ひじきの炒り煮 みかん缶	ご飯 豚肉の甘辛炒め 青梗菜のわさび和え はんぺん煮 白桃缶	ご飯 太刀魚の甘酢あんかけ なすのゴマ和え 里芋のみそ煮 キウイ	ご飯 厚揚げの中華風煮 ピーマンの生姜和え 魚肉ソーセージと卵炒め 黄桃缶	ご飯 かぼちゃコロッケ もやしの和風サラダ あげ天煮 いちごヨーグルト

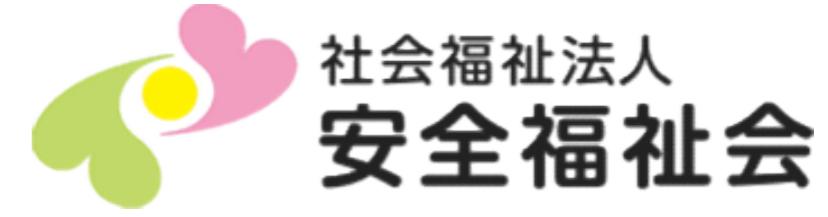


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年1月 献立表



	8	9	10	11	12【昼食選択日】	13	14
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の甘煮 牛乳 青かつば	カルシウムご飯 味噌汁 切干大根煮 牛乳 切干大根煮	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 五目金平 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺんの煮浸し 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 かぶのホタテあんかけ 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 桜漬け
	わかめご飯 味噌煮込みうどん なすのお浸し 白桃缶	ご飯 肉団子の洋風煮 白菜のツナ和え かぼちゃのチーズ焼き りんご	チャーハン スープ餃子 レタスとわかめのサラダ ジャーマンポテト デザートムース(オレンジ)	ご飯 豚肉のマヨポン酢炒め ブロッコリーのゆかり和え 白花豆の甘煮 バナナ	①ご飯 アジフライ もやしのなめたけ和え アスパラの醤油炒め オレンジ ②お好み焼き	パン ミートソーススパゲッティ コンソメスープ グリーンサラダ ミルクゼリー	ご飯 肉じゃが ひじきマリネ きのこのツナ炒め 黄桃缶
	あんまん	ハニーレモンケーキ	黒糖まんじゅう		ドーナツ	みたらし団子	ほうじ茶プリン
	ご飯 牛肉の塩だれ炒め ほうれん草のおかか和え 炒り豆腐 オレンジ	ご飯 サバの利休焼き もずくの酢の物 きのこのしぐれ煮 みかん缶	ご飯 鶏の治部煮 キャベツのクルミ和え いんげんとコーンの炒め物 キウイ	鮭ご飯 おでん 菜の花の海苔和え パプリカのコンソメ炒め 黄桃缶	ご飯 えびの中華風煮 さつま芋のマスタード和え なすの山椒焼き 白桃缶	ご飯 魚(めばる)の蒲焼き 春菊のとろろ和え がんもと昆布煮 りんご	ご飯 擬製豆腐 いんげんの黒ゴマ和え キャベツの中華煮 みかん

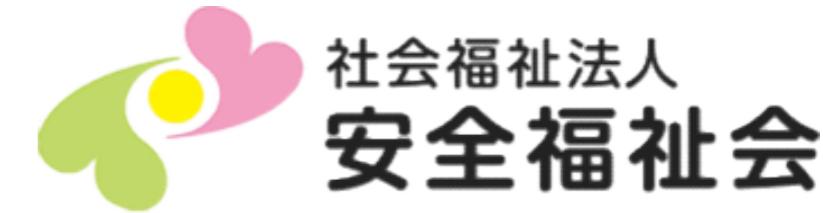


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年1月 献立表



	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンの金平風 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんの生姜煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 卵の花炒め 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ブロッコリー煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃの含め煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 糸切昆布煮 牛乳 しば漬け
	小豆粥 鶏の柚子こしょう焼き 青梗菜のマヨネーズ和え 大根とあげ天煮 キウイ	ポークカレー 海藻サラダ カニクリームコロッケ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 鰯の五目あんかけ キャベツのしば漬け和え 小松菜の中華炒め バナナ	ご飯 鶏のみぞれ煮 なすの辛子和え 舞茸と竹輪炒め 白桃缶	いなり寿司 かき揚げそば アスパラとささみの和え物 りんご	ご飯 ①豚の生姜焼き ②チーズオムレツ 人参の白和え 切干大根煮 みかん缶	ご飯 蒸し鶏 パプリカマリネ 厚揚げの甘辛炒め キウイ
	シュークリーム	わらびもち	フレンチトースト		たこ焼き	ホットケーキ	クレープ
	ご飯 鮭と白菜のクリーム煮 カリフラワーのピーナッツ和え かぼちゃソテー ¹ 白桃缶	ご飯 卵と野菜炒め アスパラの昆布和え 高野豆腐煮 みかん缶	ご飯 ミートローフ 里芋サラダ もやしのコンソメ煮 黄桃缶	ご飯 鰯のピカタ レタスと玉ねぎのサラダ さつま芋煮 オレンジ	ご飯 牛肉と野菜のプルコギ風 かぶのツナ和え 金時豆の甘煮 杏仁豆腐	ご飯 赤魚の煮付け 白菜ときゅうりの酢の物 あげ天の野菜あんかけ バナナ	ご飯 えびハンバーグ マカロニサラダ じゃが芋のスープ煮 黄桃缶
3時							
夕食	ご飯 鮭と白菜のクリーム煮 カリフラワーのピーナッツ和え かぼちゃソテー ¹ 白桃缶	ご飯 卵と野菜炒め アスパラの昆布和え 高野豆腐煮 みかん缶	ご飯 ミートローフ 里芋サラダ もやしのコンソメ煮 黄桃缶	ご飯 鰯のピカタ レタスと玉ねぎのサラダ さつま芋煮 オレンジ	ご飯 牛肉と野菜のプルコギ風 かぶのツナ和え 金時豆の甘煮 杏仁豆腐	ご飯 赤魚の煮付け 白菜ときゅうりの酢の物 あげ天の野菜あんかけ バナナ	ご飯 えびハンバーグ マカロニサラダ じゃが芋のスープ煮 黄桃缶

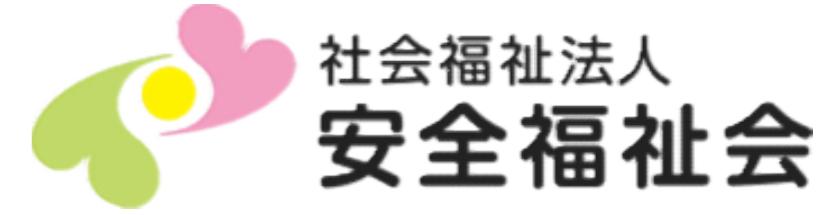


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年1月 献立表



	22	23	24	25	26	27	28
	木	金	土	日	月	火	水
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのゴマ油炒め 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 きのこのおかか煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 白菜のゆず風味煮 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 なすのベーコン煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 じゃが芋とあげの煮付け 牛乳 青かつば	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 野沢菜漬け
	海鮮丼 茶わん蒸し 菜の花のクルミ和え 炊き合わせ ようかん	サンドイッチ 里芋のポタージュ いんげんサラダ フルーツポンチ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 さつま芋のゴマ和え はんぺんの磯焼き 白桃缶	炊き込みご飯 サバの塩焼き 青梗菜のナムル うずら豆の甘煮 キウイ	中華飯 わかめスープ ピーマンの昆布和え オレンジ	ご飯 肉団子の酢豚風 ブロッコリーのタラコ和え もやしのツナ煮 りんご	シラスご飯 とんこつラーメン 蒸ししゅうまい みかん缶
	バームクーヘン	ココアワッフル	パパロア		蒸しパン	ロールケーキ	おはぎ
	ご飯 豚肉のカレー炒め 豆腐サラダ なすの煮浸し オレンジ	ご飯 魚(シルバー)の南部焼き ほうれん草の卸和え キャベツの洋風煮 りんご	ご飯 揚げ豆腐の肉みそかけ カリフラワーのゆかり和え ひじきの炒り煮 バナナ	ご飯 鶏肉のとろろがけ アスパラのドレッシング和え 玉ねぎとカニの塩炒め みかん缶	ご飯 魚(ホキ)のオーロラソース焼き レタスの和風サラダ かぼちゃのレモン煮 黄桃缶	ご飯 ホタテの卵とじ 大根の梅和え 小松菜とビーフン炒め 白桃缶	ご飯 鶏のバジル焼き 大豆サラダ 里芋のゴマ煮 バナナ

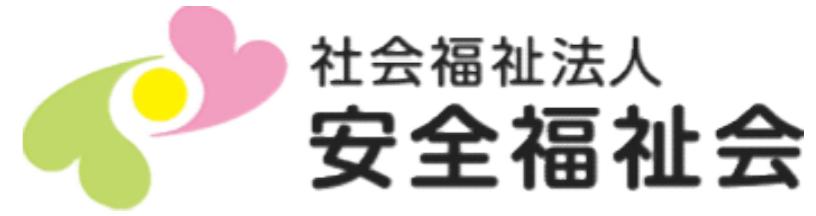


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和8年1月 献立表



	29	30	31				
	木	金	土				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ソーセージ炒め 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天煮 牛乳 ふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのしぐれ煮 牛乳 梅びしお				
昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き めかぶの酢の物 高野豆腐煮 キウイ	ご飯 卵コロッケ ミネストローネ アスパラの中華サラダ マンゴープリン	ご飯 麻婆豆腐 春菊の海苔和え 金平ごぼう 黄桃缶				
3時	ドームケーキ	やわらかおかき	あんこパイ				
夕食	ハヤシライス きのこサラダ 福神漬け デザートムース(りんご)	ご飯 ぶり大根 ピーマンのポン酢和え なすのみそ煮 オレンジ	ご飯 豚肉のバター醤油炒め スパゲティサラダ さつま芋のオレンジ煮 りんご				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。