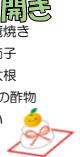
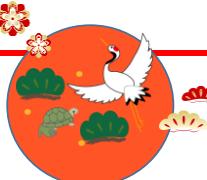


2026年1月 月間献立表

朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
米飯 1 みそ汁 月 湯葉と昆布の彩り和え 1 のりたまごふりかけ 日 牛乳 (木)	赤飯 ぶりの豚ひき肉 ぶりの豚ひき肉 付) 紅白かぶ 煮しめ 八幡巻き 伊達巻 黒豆・きんとん 餅なし雑煮 	米飯 ハッシュドビーフ フルーツ	米飯 1 みそ汁 月 厚揚げの彩りあんかけ 11 もろみそ 日 牛乳 (日)	米飯 肉じゃが 白和え フルーツ すまし汁	米飯 魚のコーンマヨ焼き 付) キャベツ れんこんのおかか煮 小松菜とサミの和え物 すまし汁 (水)	米飯 1 みそ汁 月 われい草の白和え 21 のりかつおふりかけ 日 牛乳 (水)	米飯 チンジャオロース 卵の花 フルーツ わかめスープ (木)	雑穀ごはん 福袋煮 付) なす・絹さや 小松菜のピーナツ和え 卵豆腐 すまし汁 (水)
米飯 1 みそ汁 月 ひじきの煮物 2 もろみそ 日 牛乳 (金)	散らし寿司 松風焼き 木の葉南瓜 昆布巻き 寿かまぼこ 数の子 すまし汁 (金)	米飯 さばの韓国風漬け焼き 付) 大根丸巻 小松菜のリーフ フルーツ すまし汁 (月)	米飯 1 みそ汁 月 切干大根の煮物 12 ひじきのり 日 ヨーグルト (月)	米飯 赤魚の梅煮 付) なす 好み焼き かぶとメカブの和え物 かき玉汁 (火)	米飯 1 みそ汁 月 切干大根の煮物 22 ひじきのり 日 牛乳 (木)	米飯 1 みそ汁 月 だけのこの煮物 23 もろみそ 日 牛乳 (金)	米飯 白身フライ 付) キャベツ 里芋の味噌煮 チゲソ菜の中華和え かぶのスープ (木)	米飯 豚しゃぶみぞれ煮 フルーツ (水)
米飯 1 みそ汁 月 豆乳がんも煮 3 ひじきのり 日 牛乳 (土)	米飯 ぶりのみそマヨソース 焼き 付) おくら和え 春雨とひのきの甘辛炒め 紅白パロア キャベツのスープ (土)	米飯 親子煮 白菜のごま和え もずく酢 すまし汁 (火)	米飯 1 みそ汁 月 湯豆腐 13 たいみそ 日 牛乳 (火)	焼きそば ポテトサラダ カフェオレゼリー (火)	米飯 ひらすのみりん漬焼き 付) もやしゆかり れんこんのおかか煮 われい草のごまよし すまし汁 (木)	米飯 1 みそ汁 月 ねり 23 ひじきのり 日 牛乳 (金)	キーマカレー 例リヤンサラダ フルーツヨーグルト (木)	米飯 さばの利休焼き 付) 南瓜 茄子のオイスター炒め 野菜のあっさり和え かき玉汁 (水)
米飯 1 みそ汁 月 れんこんと昆布の煮物 4 ゆずみそ 日 牛乳 (日)	米飯 豚肉の甘酢炒め 赤魚の生姜煮 付) かわらーん 里芋といかの煮物 フルーツ ほうれん草のスープ (日)	米飯 1 みそ汁 月 鶏そぼろ卵焼き 14 ゆずみそ 日 牛乳 (水)	米飯 1 みそ汁 月 鶏の野菜あんかけ 15 ゆずみそ 日 牛乳 (木)	米飯 1 みそ汁 月 ミートボールのトマトチーズ フルーツ (木)	米飯 1 みそ汁 月 おくらのおかか和え 24 たいみそ 日 ヨーグルト (土)	米飯 1 みそ汁 月 ハンバーグ 付) 温野菜 25 たいみそ 日 ヨーグルト (日)	米飯 1 みそ汁 月 ハンバーグ 付) 温野菜 26 ひじきの甘酢和え 日 ヨーグルト (月)	米飯 肉豆腐 小松菜のごまだれ和え フルーツ すまし汁 (水)
米飯 1 みそ汁 月 豆と野菜の彩り煮 5 のり佃煮 日 牛乳 (月)	米飯 ひらすの香味焼き 付) 野菜パレ われい草のツナあえ 肉団子のケチャップ 焼 すまし汁 (月)	米飯 手作りロールキャベツ フルーツ (木)	米飯 1 みそ汁 月 大豆と昆布の煮物 15 のりたまごふりかけ 日 牛乳 (木)	パン ミートローフ 付) マッシュポテト 和風サラダ フルーツ コンソメスープ (木)	米飯 1 みそ汁 月 さばの蒲焼 付) 南瓜 白菜の煮びたし 蒸しなすポン酢かけ すまし汁 (木)	米飯 1 みそ汁 月 厚揚げの彩りあんかけ 25 のりたまごふりかけ 日 牛乳 (日)	米飯 1 みそ汁 月 ポークチャップ 付) ほうれん草パレ 25 のりの香りソース 和フルーツ キャベツのスープ (日)	米飯 さばの焼き浸し 付) さつま芋甘煮 きのこのソース かわらーんのゆず風味あえ すまし汁 (水)
米飯 1 みそ汁 月 われい草の白和え 6 いこみそ 日 ヨーグルト (火)	米飯 シーフードカレー 海藻サラダ フルーチェ (火)	米飯 魚のソースパリ油焼き 付) いんげんパレ 厚揚げとごぼう炒め煮 もやしのおかか和え かぶのスープ (金)	米飯 1 みそ汁 月 湯葉と昆布の彩り和え 16 のり佃煮 日 牛乳 (金)	米飯 赤魚のねぎ味噌焼き 付) 大根なます 小松菜の炒め煮 春雨のソース すまし汁 (木)	米飯 豚の生姜焼き 付) キャベツ さつまのレモン煮 フルーツ ほうれん草のスープ (木)	米飯 1 みそ汁 月 金平ごぼう 26 ひじきの甘酢和え 日 牛乳 (月)	米飯 魚の香草パン粉焼き 付) ブロッコリー 26 ひじきの甘酢和え レバーの甘辛煮 卵とコーンのスープ (月)	米飯 豚バラ肉の中華煮 フルーツ (水)
米飯 1 みそ汁 月 だけのこの煮物 7 たらこふりかけ 日 牛乳 (水)	七草ごはん 七草 とんかつ 付) 野菜パレ れんこんの金平 ささみの 赤だし 	米飯 じゃが芋とチーズのオムレツ 付) プロッコリー フレッシュサラダ フルーツ コンソメスープ (土)	米飯 1 みそ汁 月 ひじきの煮物 17 もろみそ 日 牛乳 (土)	米飯 鶏の治部煮 付) かぶ ほうれん草のパレ フルーツ すまし汁 (土)	米飯 1 みそ汁 月 ひらすのムニエル 付) 彩り野菜パレ 17 もろみそ 日 牛乳 (土)	米飯 1 みそ汁 月 温しゃぶ風 牛肉とゴボウの炒め煮 フルーツ すまし汁 (火)	米飯 1 みそ汁 月 温しゃぶ風 牛肉とゴボウの炒め煮 フルーツ すまし汁 (火)	米飯 かれいのじわーた焼き 付) インゲンパレ 高野豆腐の煮物 かわらーんのチーズサラダ キャベツのスープ (水)
米飯 1 みそ汁 月 われい草の白和え 8 金山時みそ 日 牛乳 (木)	米飯 ぶりのソースあんかけ 付) かわらーん ちくわサラダ フルーツ すまし汁 (木)	米飯 バーベキューチキン 付) 人参加ラッセ 豚肉と茄子の炒め煮 ひじきのソース和え もやしのとろみスープ (日)	米飯 1 みそ汁 月 豆乳がんも煮 18 たらこふりかけ 日 ヨーグルト (日)	米飯 えび玉風 付) ピーマンパレ 豚肉とソーセージの炒め煮 和風サラダ もやしのスープ (日)	米飯 1 みそ汁 月 すき焼き風煮込み フルーツ (水)	米飯 1 みそ汁 月 湯豆腐 28 いこみそ 日 牛乳 (水)	パン 魚のチーズマヨソース 焼き 付) ポテト 根菜の煮物 茹でイカのマリネ パンフキンスープ (水)	米飯 鶏肉のつや煮 付) なす 野菜の中華炒め フルーツ すまし汁 (水)
米飯 1 みそ汁 月 おからのおかか和え 9 こんぶ佃煮 日 牛乳 (金)	雑穀ごはん 豚肉の塩だれ焼き 付) もやし 野菜かきあげ 小松菜のおひたし すまし汁 (金)	米飯 魚のホイル蒸し 白菜のたくあん和え レバーの甘辛煮 フルーツ すまし汁 (月)	米飯 1 みそ汁 月 れんこんと昆布の煮物 19 金山時みそ 日 牛乳 (月)	豚丼 白菜の中華風ザーサイ りんごゼリー すまし汁 (月)	米飯 1 みそ汁 月 赤魚のほん塩焼き 付) 揚げ茄子 じゃが芋とチーズ高菜炒 キララダ すまし汁 (木)	米飯 1 みそ汁 月 鶏そぼろ卵焼き たらこふりかけ 牛乳 (木)	米飯 1 みそ汁 月 ブルゴ風 茄子の揚げ浸し フルーツ 春雨スープ (木)	米飯 魚の山芋蒸し 焼きビーフン 春菊のおかか和え すまし汁 (水)
米飯 1 みそ汁 月 金平ごぼう 10 のりかつおふりかけ 日 牛乳 (土)	米飯 さばの柚庵焼き 付) 揚げ茄子 ふろしき大根 胡瓜とけいの酢物 芋せんさい 	米飯 豚肉の豆乳鍋風 フルーツ (火)	米飯 1 みそ汁 月 豆と野菜の彩り煮 20 こんぶ佃煮 日 牛乳 (火)	米飯 シーフードグラタン 糸こんにゃくの卵とじ コルスサラダ じゃがいものスープ (火)	じゃこごはん おでん フルーツ (金)	米飯 1 みそ汁 月 湯葉と昆布の彩り和え 30 金山時みそ 日 ヨーグルト (金)	米飯 1 みそ汁 月 さばの塩焼き 付) 大根おろし 南瓜のいとこ煮 われい草のごまだれ和え 豆乳みそ汁 (土)	米飯 野菜たっぷりボトフ フルーツ (土)
<1月のイベント> ☆1月1日 お節料理 ☆1月7日 七草ごはん ☆1月10日 鏡開き <p>* 材料の仕入れ状況等により献立を変更することがありますのでご了承ください</p>						1 みそ汁 月 ひじきの煮物 31 のりかつおふりかけ 日 牛乳 (土)		