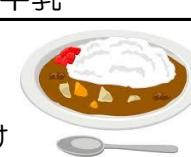


**1月 献立表**

	朝	昼	夕
1日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>四品盛り</li> <li>生姜和え</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>祝盛</li> <li>なます</li> <li>清汁 ・みかん ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ハンバーグ</li> <li>彩り炒め</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>あけまして おめでとう ございます 2026</b></p>
2日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩焼</li> <li>オムレツ ・煮付け</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彩りご飯</li> <li>祝盛</li> <li>お浸し</li> <li>清汁 ・みかん ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイ照焼</li> <li>サラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
3日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>トロロ・ソテー</li> <li>しゅうまい</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>祝盛</li> <li>わさび和え</li> <li>清汁 ・みかん ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり塩焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul>
4日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ひらすみりん焼</li> <li>だし巻卵・ピーナッツ和え</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>酢の物</li> <li>紅白ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼肉</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul>
5日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いわし生姜煮</li> <li>若鶏カレー焼 ・煮付け</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>おでん</li> <li>トマト炒め</li> <li>バナナ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほっけ塩焼</li> <li>ゆず味噌和え</li> <li>清汁</li> </ul>
6日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚照焼</li> <li>卯の花 ・金平</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>はんぺんフライ</li> <li>サラダ ・スープ</li> <li>コンポート ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の塩麹焼</li> <li>磯部和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
7日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ塩焼</li> <li>オムレツ ・お浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>松風焼</li> <li>ソテー</li> <li>キウイ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭照焼</li> <li>酢醤油和え</li> <li>さつま汁</li> </ul>
8日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>めかぶ辛し和え ・煮付け</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉千草焼</li> <li>ごま和え</li> <li>りんご ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわらレモンペッパー焼</li> <li>にら卵</li> <li>みそ汁</li> </ul>
9日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏西京焼</li> <li>生姜煮・ソテー</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>刺身</li> <li>煮付け</li> <li>みかん ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>ゆかり和え</li> <li>海藻スープ</li> </ul>
10日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり照焼</li> <li>玉子ロール ・お浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>マリネ</li> <li>生クリーム和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ホキスープ煮</li> <li>ソテー</li> <li>みそ汁</li> </ul>

11日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>納豆</li> <li>チキンボール</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>うなぎ蒲焼</li> <li>中華炒め</li> <li>あんころ餅風</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>えび入り卵焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
12日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ます塩焼</li> <li>寄せ湯葉けんちん</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>散らし寿司</li> <li>なすの甘辛揚げ</li> <li>のっpei汁</li> <li>りんご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のハーブ焼</li> <li>ひじき煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>
13日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>メバル雑穀煮</li> <li>きのこ卵焼</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐田楽</li> <li>焼ビーフン</li> <li>バナナ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩焼</li> <li>五色和え</li> <li>清汁</li> </ul>
14日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いかたっぷり小判</li> <li>高野信田</li> <li>みそ汁</li> <li>ツナ和え</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚中華風</li> <li>煮付け</li> <li>コンポート</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>生姜焼</li> <li>ソテー</li> <li>みそ汁</li> </ul>
15日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ベーコン巻エッグ</li> <li>さわらみりん焼</li> <li>お浸し</li> <li>みそ汁</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>サラダ</li> <li>いちご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイ煮付</li> <li>れんこん金平</li> <li>みそ汁</li> </ul>
16日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏八幡巻</li> <li>えびサンド</li> <li>ソテー</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>わさび和え</li> <li>りんごプリン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじき照焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul>
17日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>しゅうまい</li> <li>ほっけ塩焼</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>天ぷら</li> <li>湯葉和え</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ミートローフ</li> <li>ナムル</li> <li>ワンタン汁</li> </ul>
18日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏ねぎ塩焼</li> <li>黒豆がんも</li> <li>ごま和え</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり大根</li> <li>炒め物</li> <li>キウイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かに玉</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul>
19日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ミートボール</li> <li>五目しんじょ</li> <li>ごま和え</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>シチュー</li> <li>サラダ</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ひらすごま醤油焼</li> <li>ゆかり和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
20日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いわし生姜煮</li> <li>チーズオムレツ</li> <li>なす炒り</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>温しゃぶ</li> <li>田舎煮</li> <li>りんご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭粕焼</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>清汁</li> </ul>
21日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏照焼</li> <li>ふりかけ</li> <li>みそ汁</li> <li>煮付け</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯵ハーブムニエル</li> <li>五色和え</li> <li>いちご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>巣ごもり卵</li> <li>カレーソテー</li> <li>みそ汁</li> </ul>

22日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚塩焼</li> <li>ひろうす お浸し</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>寿司</li> <li>煮付け</li> <li>そうめん汁</li> <li>ゼリー 牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>信田煮</li> <li>ごま和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
23日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ホキみりん焼</li> <li>きのこ卵焼き ひじき煮</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉野菜巻焼</li> <li>サラダ</li> <li>みかん 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さんまレモン煮</li> <li>ソテー</li> <li>つみれ汁</li> </ul> 
24日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>蓮根の照り焼</li> <li>卵の花 煮浸し</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>かに豆腐</li> <li>キウイ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほっけ塩焼</li> <li>生姜和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
25日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>玉子ロール</li> <li>ハンバーグ お浸し</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイの唐揚げ</li> <li>中華和え</li> <li>バナナ 牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の西京焼</li> <li>炒め煮</li> <li>中華スープ</li> </ul>
26日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>メバル雑穀煮</li> <li>しゅうまい 煮付け</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐ステーキ</li> <li>生姜和え</li> <li>コンポート 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら柚庵焼</li> <li>青椒肉絲</li> <li>みそ汁</li> </ul>
27日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり照焼</li> <li>五目野菜揚げ お浸し</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子そば</li> <li>ポン酢和え</li> <li>ババロア</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈ねぎ塩焼</li> <li>野菜炒め</li> <li>みそ汁</li> </ul>
28日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ます塩焼</li> <li>オムレツ ゆかり和え</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いかメンチカツ</li> <li>中華炒め</li> <li>りんご 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ポークソテー</li> <li>切昆布煮</li> <li>清汁</li> </ul> 
29日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かにしんじょう</li> <li>三色豆 酢の物</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば南蛮焼</li> <li>煮付け</li> <li>オレンジ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>射込み豆腐</li> <li>くるみ和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
30日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ塩焼</li> <li>だし巻卵 ソテー</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>サラダ</li> <li>ヨーグルトかけ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ホキ照焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
31日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏八幡巻</li> <li>あさり生姜煮 お浸し</li> <li>みそ汁 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>みそ田楽</li> <li>わさび和え</li> <li>いちご 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚煮付</li> <li>焼ビーフン</li> <li>コンソメスープ</li> </ul> 

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。