



# 今月のお楽しみメニュー

2026年1月



きつね丼

きつね丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



チキンカレー

チキンカレーは、温めて  
ご飯にかけてください。



かき揚げ丼

かき揚げ丼は、かき揚げと温めた具材を  
ご飯にのせてください。



豚汁うどん

※通常みそ汁付きを注文されている  
方の、みそ汁は付きません

うどんは、お好みの固さに茹でてくだ  
さい。つゆは100ccの水で希釈し温め、  
温めた具と一緒にうどんにかけてくだ  
さい。

## 赤飯（元旦昼）

1人0.5合の白米に小豆とだし汁を入れ、  
通常の水加減で炊いてください。  
（お好みにより少量もち米に替えてい  
ただいても美味しく召し上がれます）

## ツナとえのきの炊き込みご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米  
（1人0.5合計算）と水を通常的位置ま  
で入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて  
ください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

～Table with kindness～

株式会社 優食 086-444-2779

2026年1月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1315	47.5	29.3	211.4	4.5

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2026年1月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1315	47.5	29.3	211.4	4.5

	日					月					火					水					木					金					土				
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1336	50.0	31.2	213.4	5.2	1300	51.3	28.6	205.1	3.5	1305	46.1	33.4	204.4	5.3	1257	51.1	23.4	201.8	4.0	1305	43.9	34.0	205.0	4.2	1275	44.4	29.8	208.1	4.2	1470	46.1	39.4	224.3	5.9
朝食	基本食 ご飯 ごぼうとひき肉炒め 青菜のからし和え					ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 カリフラワーゆかり和え					ご飯 ごぼうサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮					ご飯 玉子と春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し					ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー なすのオランダ煮					ご飯 きのこひじきの中華煮物 きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 キャベツと豆のトマト煮 大根と昆布のなます				
昼食	基本食 ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 里芋のこってり煮 大根金平					ご飯 さわらのごま味噌焼き 付け合わせ 厚揚げ香味炒め かにかまとチンゲン菜の玉子とじ					ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ 大根の照り煮 炒り卵の胡麻和え					ご飯 鶏肉マスタードソテー 炊き合わせ キャベツとあさりのごま味噌煮					ご飯 たらものムニエル 付け合わせ キャベツサラダ シーフードトマトパスタ					ご飯 鶏肉のあっさり煮 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 白菜の洋風煮びたし					ご飯 チキンカレー 根菜サラダ カステラ				
夕食	基本食 ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ 卵とじ かにかまのサラダ					ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 五目巾着（えんどう） 春雨のごまダレ					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 小松菜のたらこ炒め					ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ 大豆と野菜のトマト煮 白菜の生姜和え					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物（豚） 塩麹かぼちゃの煮物 おくらと昆布のゴマ和え					ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め じゃが芋の煮付け 絹さやの土佐和え					ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め わかめサラダ				
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1295	51.3	25.4	197.4	4.0	1301	42.4	26.0	216.7	4.8	1203	41.0	16.1	212.9	3.5	1220	45.4	22.3	209.7	3.9	1352	44.3	34.1	217.3	4.7	1217	42.0	26.1	204.6	4.5	1283	45.0	28.9	213.2	4.8
朝食	基本食 ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 もやしのソテー					ご飯 青菜とあさりのソテー いんげんのくるみ和え					ご飯 大根と白菜の甘味噌煮込み 昆布の佃煮					ご飯 ごぼうと豚の煮物 さつま芋のサラダ					ご飯 じゃが芋と切干の煮物 エリンギと卵炒め					ご飯 青しそ和え こんにゃくとさつま揚げの金平風					ご飯 ごぼうとツナの金平風 カレー炒め				
昼食	基本食 ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え れんこんのカレー炒め					ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ クリーム煮 鶏キムチ炒め					ご飯 鶏肉じゃが キャベツの浅漬けサラダ 春雨の中華炒め					ご飯 めばるの香味焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの ソース焼きそば					ご飯 かき揚げ丼 ひじきの白和え 炒り鶏豆板醤煮込み					ツナとえのきの炊き込みご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋甘煮 青梗菜の辛子和え					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ かぼちゃのゴママヨ和え ひじきの煮物				
夕食	基本食 ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 豆腐のふわふわ枝豆 キャベツのゆかり和え					ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 かにかまの酢の物					ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 なすの胡麻和え					ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ きゅうりとオクラおかか和え					ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 高野の煮合せ 青菜のじゃこ和え					ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め いんげんオリーブ油煮					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根とウインナー炒め 青菜ときのこの和え物				
	25日					26日					27日					28日					29日					30日					31日				

2026年1月度 献立表(普通食)

	1日分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1315	47.5	29.3	211.4	4.5

		日 25日					月 26日					火 27日					水 28日					木 29日					金 30日					土 31日				
朝食	基本食	1日分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
		1343	50.9	32.3	212.1	6.2	1286	46.9	25.1	217.8	4.8	1200	49.3	17.7	206.3	4.6	1296	47.3	32.8	207.7	6.5	1346	45.9	38.6	205.5	4.3	1312	50.4	23.3	213.7	4.0	1339	42.0	32.6	219.7	3.5
昼食	基本食	ご飯 春雨の中華サラダ 竹輪とにら炒め					ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー 酢の物					ご飯 ほうれん草ときのこのソテー もやしとわかめのおかか和え					ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め シルバーサラダ					ご飯 麩チャンプルー キャベツの梅マヨ和え					ご飯 豚と竹の子の煮物 小松菜のナムル					ご飯 切干とひじきの煮物 カリフラワーの生姜炒め				
		ご飯 鶏肉の韓国風焼き（ヤンニョムチキン） 付け合わせ ミモザサラダ キャベツのスープ煮					ご飯 回鍋肉 かぼちゃのレーズン煮 根菜のごま煮					ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ 彩りビーフン 鶏と玉ねぎの旨煮					豚汁うどん キャベツのケチャップ炒め 豆乳白まんじゅう					ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 大根の味噌かけ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					ご飯 さばの味噌煮 付）煮物 じゃが芋の金平 れんこんとごぼうの煮しめ					ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ かぼちゃサラダ 青菜と高野煮				
夕食	基本食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ ミニおでん おから					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 切干大根煮 白菜とハムのサラダ					ご飯 厚揚げオイスター炒め（海鮮） カレー肉じゃが おくらの梅和え					ご飯 たれ豚しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 大根サラダ					ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 煮菜 ビーンズサラダ					ご飯 酢鶏 里芋の海苔まぶし おくらと大豆のおかか和え					ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮 人参のごま味噌和え				