



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 100 c.c の水で希釀し温め、
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) と水を通常の位置ま
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。

2026年1月度 献立表(普通食)

	エネルギー (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	
					1日	2日	3日	
朝食	基本食				ご飯 青菜とあさりのパスタ カリフラワーのカレー炒め	ご飯 きぬさやとえびのバターソテー 竹輪とたけのこ煮	ご飯 豚と茄子のソテー 小松菜ともやし胡麻煮	
昼食	基本食				赤飯 ミニおせち	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 高野の煮びたし 野菜のクリーム煮	ご飯 豚の卵とじ さつま芋のレモン煮 野菜炒め	
夕食	基本食				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 塩麹かぼちゃの煮物 きのこの炒め煮	ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ ごぼうときのこの煮物 洋風切り干し大根	ご飯 鶏肉のゴマ焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし プロッコリーソテー	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
	エネルギー (kcal) 1278 51.5 21.0 204.6 3.9	たんぱく質 (g) 1211 38.6 15.4 218.9 4.0	脂質 (g) 1339 49.0 35.6 206.7 4.0	炭水化物 (g) 1353 47.6 38.0 206.7 3.9	食塩 (g) 1319 50.4 33.0 205.7 4.9	エネルギー (kcal) 1365 49.5 26.0 219.8 4.7	たんぱく質 (g) 1367 45.0 36.6 218.3 4.8	
朝食	基本食	ご飯 えのきの炒め煮 れんこんのごま煮	ご飯 ごぼうのソテー 青菜の煮浸し	ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 なすの甘酢漬け 絹さやツナ炒め	ご飯 かぼちゃの三色炒め 青菜のわさび和え	ご飯 ごぼうのバターソテー プロッコリーの白和え	ご飯 なすのあろしほん酢 ふきのコンソメ煮
昼食	基本食	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ カルボナーラ 麩とツナの炒め物	ご飯 コンソメロールキャベツ いんげんの甘辛炒め きのことほうれん草の和風スパゲッティ	ご飯 ぶりの梅みそ焼き 付け合わせ 高野と大根の煮物 青梗菜の炒め物	ご飯 豚肉と白菜煮 玉子焼き 切干大根のサラダ	ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン 大根と昆布の煮物	ご飯 きつね丼 いんげんの塩麹炒め 春雨とひき肉の炒め煮	ご飯 擬製豆腐 小松菜と豚のバーレンショウゆ炒め マカロニサラダ
夕食	基本食	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の中国風 じゃことピーマン炒め	ご飯 鶏肉じゃが エビとれんこんのハーブ炒め カリフラワーの生姜炒め	ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 がんもと野菜の炊き合わせ 酢味噌あえ	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ パスタと野菜のソテー 人参としめじの甘辛煮	ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 炒り豆腐 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め かぼちゃと昆布の煮物 切干大根の胡麻和え	ご飯 豚と野菜の味噌炒め さつま芋のそぼろあん 人参とツナの炒め物
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	

2026年1月度 献立表(普通食)

	エネルギー (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										
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)					
	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	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯									
	ごぼうとひき肉炒め				鶏肉とブロッコリーの炒め物	ごぼうサラダ				玉子と春雨の炒め物				鶏肉と小松菜のホイコーロー				きのことひじきの中華煮物				キャベツと豆のトマト煮				青菜のからし和え									
昼食	基本食				ご飯	さわらのごま味噌焼き				ご飯				鶏肉マスター				ご飯				ご飯				ご飯									
	豚肉のトマト回鍋肉				付け合わせ	豚の塩麹生姜焼き				つけ合わせ				たらのムニエル				鶏肉のあっさり煮				チキンカレー				里芋のこってり煮									
	大根金平				厚揚げ香味炒め	大根の照り煮				キヤベツとあさりのごま味噌煮				付け合わせ				ごぼうとさつま芋の甘辛炒め				根菜サラダ				かにかまとチングン菜の玉子とじ									
夕食	基本食				ご飯	炒り卵の胡麻和え				シーフードトマトパスタ				白菜の洋風煮びたし				カステラ				ご飯				ぶりのにんにくしょうゆ焼き									
	さばのねぎ焼き				付け合わせ	鶏肉のコンソメ焼き				シルバーの塩焼き				厚揚げとごぼうの煮物(豚)				豚肉と茄子の高菜炒め				ご飯				卵とじ									
	五目巾着(えんどう)				春雨のごまダレ	付け合わせ				付け合わせ				塩麹かぼちゃの煮物				じゃが芋の煮付け				かにかまのサラダ				五目巾着(えんどう)									
	かにかまとチングン菜の玉子とじ				小松菜のたらこ炒め	小豆と野菜のトマト煮				白菜の生姜和え				おくらと昆布のゴマ和え				絹さやの土佐和え				わかめサラダ				春雨のごまダレ									
	18日				19日				20日				21日				22日				23日				24日										
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)					
	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	青菜とあさりのソテー				ご飯				ごぼうと豚の煮物				ご飯				ご飯				ご飯									
	小松菜と油揚げの味噌煮				いんげんのくるみ和え	大根と白菜の甘味噌煮込み				昆布の佃煮				さつま芋のサラダ				じゃが芋と切干の煮物				青しそ和え				ご飯									
	もやしのソテー				小豆と野菜のトマト煮	めばるの香味焼き				付け合わせ				かき揚げ丼				豚の漬け焼き				ご飯				ごぼうとツナの金平風									
昼食	基本食				付け合わせ	キャベツの浅漬けサラダ				春雨の中華炒め				厚揚げとしらたきの煮もの				ひじきの白和え				付け合わせ				かぼちゃのゴママヨ和え									
	ホキの照り煮				付け合わせ	春雨の中華炒め				ソース焼きそば				炒り鶏豆板醤煮込み				さつま芋甘煮				青梗菜の辛子和え				赤魚と巾着の煮合せ									
	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	春雨の中華炒め				ソース焼きそば				炒り鶏豆板醤煮込み				青梗菜の辛子和え				ひじきの煮物				かにかまの酢の物									
夕食	基本食				ご飯	鶏肉ときのこの中華炒め				ご飯				白菜と海鮮塩炒め				ご飯				ご飯				ご飯									
	豆腐のふわふわ枝豆				付け合わせ	里芋の柚子味噌煮				かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮				きゅうりとオクラおか和え				豚肉とキャベツのごま味噌炒め				メルルーサのトマトソース				ご飯									
	キャベツのゆかり和え				かにかまの酢の物	なすの胡麻和え				なすの胡麻和え				高野の煮合せ				青菜のじゃこ和え				キヤベツの柚子こしょう炒め				鶏肉の焼き南蛮									
	いんげんのオリーブ油煮				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)

	エネルギー (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										
	25日				26日				27日				28日				29日				30日				31日										
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)					
	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
朝食	基本食 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 麸チャンブルー 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										
昼食	基本食 鶏肉の韓国風焼き (ヤンニヨムチキン) 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 カレイのゴマ焼き 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 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 ピーンズサラダ				ご飯 酢鶏 里芋の海苔まぶし おくらと大豆のおかか和え 人参のごま味噌和え				ご飯 牛肉カレー・ケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮										