

献立表 2026年1月

	日	月	火	水	木	金	土
					1/1	1/2	1/3
朝食	お雑煮は古くから伝わる由緒ある日本の行事食です。一般的に、餅の入った汁物を雑煮と言います。地域や家庭により作り方や具材の違いがあることから、日本各地で多種多様なお雑煮が食べられています。 くじら雑煮（青森県）：焼き角餅/すまし汁 脂ののったくじらの皮と野菜を煮込む 焼きハゼ雑煮（宮城県）：焼き角餅/すまし汁 紅葉に加えて出汁を取った焼きハゼをくじらをトッピング はば雑煮（千葉県）：焼き角餅/すまし汁 餅以外の具材は「はば海苔」という特産品のみ かぶら雑煮（福井県）：煮た丸餅/みそ汁「株を上げる」という縁起を祝して食べる さなご雑煮（奈良県）：煮た丸餅/白みそ汁 別皿に盛ったきな粉に餅を付けて食べる 白みそ雑煮（京都府）：煮た丸餅/白みそ汁 あん餅雑煮（香川県）：煮たあん餅/白みそ汁 甘味（あん餅）が特徴 小豆雑煮（島根県）：煮た丸餅/小豆汁 邪気払い効果があるとされる小豆を柔らかく煮込んだ汁が特徴 さつまえび雑煮（鹿児島県）：焼き丸餅/すまし汁 干しえビで出汁をとり、縁起物のエビや里芋などをトッピング	ご飯 煮しめ 紅白なます 雑煮	ご飯 イカ団子煮 みそ汁(玉ねぎ) 小付け(桜漬)	ご飯 かんぴょう卵炒め みそ汁(白菜) ぶりかけ(さけCa)			
昼食					赤飯 おせち すまし汁(湯葉)	ちらし寿司 鰯の黄金焼き 漬け風サラダ すまし汁(花麩)	ご飯 天ぷら 三色高野煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(とろろ昆布)
15時					紅白まんじゅう	干支まんじゅう(午)	まがりせんべい
夕食					ご飯 松風焼き 小松菜信田煮 さつま芋サラダ	ご飯 寄せ鍋風 里芋バター醤油炒め 菜の花ゆず和え	ご飯 鶏肉とビーマンの炒め物 れんこんの煮物 ブロッコリーサラダ
	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
朝食	ご飯 里芋炒め煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 ちくわの煮物 みそ汁(えのき) ぶりかけ(たらこCa)	ご飯 チンゲン菜と豚肉の炒め煮 インゲンの黒ごま和え みそ汁	七草粥 冬瓜のかにあんかけ みそ汁(小松菜) 小付け(たいみそ)	ご飯 さつま芋と豚肉煮 みそ汁(じゅが芋) ぶりかけ(たらこCa)	雑炊(カニカマ) 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 厚揚げと野菜の旨煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁
昼食	ご飯 豚肉のソテー香味ソース 高野豆腐煮 菜の花のお浸し すまし汁(とろろ昆布)	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のしそマヨ和え フルーツ(パナナ)	ご飯 サバのカレー煮 野菜天の煮物 ボテトサラダ みそ汁	ご飯 たらの磯部揚げ 五目豆 小松菜の辛子酢和え みそ汁(里芋)	ご飯 チキン南蛮 なしの煮付け もずく酢 すまし汁(麸)	ご飯 おでん カツオエンドウの炒め物 春雨の中華風和え みそ汁(ごぼう)	ご飯 ホキのチーズ焼き 厚焼きたまご 小松菜の辛子和え みそ汁
15時	水ようかん	お好み焼き	カスタードプリン	ヨーグルト	ホリケーキ	クリームパン	ゼリー
夕食	ご飯 マスのものみ焼き 焼売 青梗菜のナムル	ご飯 クリームシチュー 三色きんぴら 白菜の和え物	ご飯 鶏の照りマヨ焼き 野菜チャップル 小松菜の錦糸和え みそ汁	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め カレーポテトサラダ	ご飯 メムーラの梅焼き ひしき煮 カレーポテトのビーナン和え	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かみの煮物 菜の花のお浸し みそ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ和風 揚げ茄子の黒酢炒め なめこのおりし和え みそ汁
	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
朝食	ご飯 大根のボトフ たまごサラダ みそ汁	ご飯 糸昆布煮 みそ汁(かぼちゃ) ぶりかけ(さけCa)	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの辛子和え みそ汁	パン(バタースティック) ベーコンソテー コソリスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 みそ汁(えのき) ぶりかけ(のりたまごCa)	雑炊(錦糸) なめこ豆腐 ジュース(キット&アッパー) 小付け(かっぱ漬)	ご飯 厚揚げの五目煮 白菜の塩昆布和え みそ汁
昼食	ご飯 八宝菜 焼売 チングン菜の旨塩和え みそ汁	ご飯 たらの塩あんかけ 野菜ロカッケ キャベツとハムの和え物 みそ汁(もやし)	ご飯 サバの味噌煮 白はんぺん煮 もやしのポン酢和え みそ汁	ご飯 マスと小松菜のクリーム煮 ビーマンごま油炒め コーンサラダ コソリスープ(桃桃缶)	肉うどん 大豆ひじき煮 キャベツのお浸し フルーツ(桃桃缶)	ご飯 メムーラの西京焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーソナ和え すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(パナナ)	ご飯 カレイの煮つけ 里芋の煮物 春菊の柚子風味白和え みそ汁
15時	おしるこ	ブチシュークリーム	ゼリー	マドレーヌ	ソフトサラダ	レモンケーキ	和のパンケーキ(抹茶クリーム)
夕食	ご飯 マスの旨塩焼き じゃが芋のコンクリーム煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮付け いんげんサラダ	ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め ちくわの土佐煮 きのこの白和え みそ汁	ご飯 肉団子の照焼き風 卵の花 大根ソナサラダ	ご飯 ホタルの竜田焼き 茄子と豚肉の煮物 キャベツの梅肉和え	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 エビ焼売 大根ソナ	ご飯 クリームシチュー もやしの華風炒め ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁
	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
朝食	ご飯 オムレツ シーザーサラダ みそ汁	ご飯 黒豆がんも煮 みそ汁(かぼちゃ) ぶりかけ(のりかつおCa)	ご飯 角麩の炒り煮 みそ汁(なす) 小付け(梅ひじお)	パン(バターロール) Mixベジ入り炒り卵 コソリスープ(いんげん) 牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 蒸し鶏のサラダ みそ汁	雑炊(梅塩昆布) 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け(たかあん)	ご飯 エビ団子煮 みそ汁(なす) ぶりかけ(さけCa)
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 茄子のトマト煮 カリガーリーのソナサラダ みそ汁	ご飯 たらのデミソースかけ ボテトフライ トマトと大葉の和え物 コソリスープ(白菜)	うめもりご飯 かきあげ いこみこうや 白菜青じそ和え 茶碗蒸し フルーツ(りんご)	ご飯 メムーラの生姜煮 春雨のソテー なめ茸とろろ みそ汁(ごぼう)	ご飯 さわらのマーマレード照焼き シャーマンボテト レモンバスタラダ みそ汁	ご飯 BBQチキン ボトスソテー ブロッコリーサラダ みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 マスのものみ焼き チャーピチ風炒め 冷奴 すまし汁(えのき)
15時	プリン	あんぱん	ショコラケーキ	ドーナツ	一口豆乳ドーナツ	抹茶まんじゅう	ぱたぱた焼き
夕食	ご飯 さわらの山椒煮 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 パン・パン・ジーサラダ みそ汁	ご飯 赤魚の中華香味ソース 菜の花の煮物 トマトのおろし和え	ご飯 鶏肉のオニオソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 炒り豆腐 長芋の梅肉和え みそ汁	ご飯 オムレツ(ソナギのこあん) 揚げ茄子の煮浸し 白菜サラダ	ご飯 ロールキャベツ アスパラヒム炒め カレーマカロニサラダ	ご飯 ごぼうと枝豆のサラダ みそ汁
	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
朝食	ご飯 いんげんの生姜炒め みそ汁(切干) 小付け(かっぱ漬)	ご飯 茄子のみぞれ煮 豆と豆乳のサラダ みそ汁	ご飯 ごった煮 みそ汁(もやし) 小付け(たいみそ)	パン(黒糖ロール) ベーコン炒め コソリスープ(コーン) 牛乳	ご飯 煎り鶏 白菜とあさりの煮物 乳酸菌飲料 みそ汁(かっぱ漬)	ご飯 サバの塩焼き 切り大根のサラダ みそ汁	ご飯 サバの塩焼き 切り大根のサラダ みそ汁
昼食	あんかけうどん 卵炒め モロヘイヤ辛子和え フルーツ(パナナ)	ご飯 和風おろしハンバーグ 彩り野菜の鶏そぼろあんかけ 黒酢の春雨サラダ みそ汁	ご飯 さわらの胡麻照り焼き 豆腐ナゲット 海藻サラダ コソリスープ(切干)	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ きのこと菜花ソテー トマトの酢の物 中華スープ	ご飯 マスのみぞれ煮 じゃが芋の煮物 オクラの煮物 みそ汁	ご飯 和風ハンバーグ 荀の煮付け 春菊のお浸し みそ汁(もやし) フルーツ(パナナ)	ナポリタン ほうれん草のクリーム煮 さつま芋サラダ
15時	乳葉まんじゅう	カステラ	オレンジゼリー	白ごしあん饅頭	バウムクーヘン	田舎まんじゅう	抹茶まんじゅう
夕食	ご飯 あじの煮付け ハンバーグ コールスローサラダ	ご飯 白身フライ かぼちゃの土佐煮 白菜の胡麻昆布和え みそ汁	ご飯 千草焼き ビーマンのしげ炒め 白菜の柚香和え	ご飯 たらのムニエルタルタルソース かフライとウインナー炒め 玉ねぎと枝豆のサラダ	ご飯 とんかつ ふきの土佐煮 大根とゆず皮の甘酢和え みそ汁	ご飯 さばの竜田あげ野菜あん ウインナーじゃが かぶの塩もみ	ご飯 揚げ肉団子の甘酢あんかけ 白菜の煮浸し 金時豆 みそ汁