

# 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い、主にお正月に食べられます。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 根菜に加えて出汁を取った焼きハゼといくらをトッピング 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/赤みそ汁 「株を上げる」という縁起担ぎとして食べられる きなこ雑煮（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）と塩気（白みそ）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 干しエビで出汁をとり、縁起物のエビや里芋など				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） ふりかけ（さけCa）
昼食					赤飯 おせち すまし汁（湯葉）	ちらし寿司 鶏の黄金焼き 浅漬け風サラダ すまし汁（花魁）	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（牛）	まがりせんべい
夕食					ご飯 松風焼き 小松菜佃煮 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 鶏肉とピーマンの炒め物 れんこんの煮物 ブロッコリーサラダ
1/4		1/5		1/6		1/7	
朝食	ご飯 里芋炒め煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 ちくわの煮物 みそ汁（えのき） ふりかけ（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（じゃが芋） ふりかけ（たらこCa）	雑炊（カニカマ） 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	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（バナナ）	ご飯 サバのカレー煮 野菜天の煮物 ポテトサラダ 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 なすの煮付け もずく酢 すまし汁（麩）	ご飯 おでん スパイロの炒め物 春雨の中華風和え みそ汁（ごぼう）	ご飯 ホキのチーズ焼き 厚揚げたまご 小松菜の辛子酢和え 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	ホットケーキ	クリームパン	ゼリー
夕食	ご飯 マスのもろみ焼き 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 野菜チャンプル 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 メルソーの梅焼き ひじき煮 ブロッコリーのピーナツ和え	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かぶの煮物 菜の花のお浸し	ご飯 豆腐ハンバーグ和風 揚げ茄子の黒酢炒め なめこのおろし和え みそ汁
1/11		1/12		1/13		1/14	
朝食	ご飯 大根のポトフ たまごサラダ みそ汁	ご飯 糸昆布煮 みそ汁（かぼちゃ） ふりかけ（さけCa）	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの辛子酢和え みそ汁	パン（バタースティック） ベーコンソテー コッパース（きのこ） 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 みそ汁（えのき） ふりかけ（のりたまごCa）	雑炊（錦糸） なめこ豆腐 ジュース（キロロ&7up） 小付け（かつば漬）	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 チンゲン菜の旨塩和え みそ汁	ご飯 たらの塩あんかけ 野菜コロッケ 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 ピーマンごま油炒め コーンサラダ コッパース（あさり）	肉うどん 大豆ひじき煮 キャベツのお浸し フルーツ（桜桃缶）	ご飯 メルソーの西京焼き さつま芋モン煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁（とろろ昆布） フルーツ（バナナ）	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	プチシュークリーム	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 じゃが芋のコーンクリーム煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ご飯 麻婆茄子 がんもどき揚げ 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 大根ツナサラダ	ご飯 ホキの竜田焼き 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 大根サラダ	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	
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） ふりかけ（のりかつおCa）	ご飯 角麩の炒り煮 みそ汁（なす） 小付け（梅ひしお）	パン（バターロール） Mixベジ入り炒り卵 コッパース（いんげん） 牛乳	ご飯 肉のそぼろ煮 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（たくあん）	ご飯 エビ団子煮 みそ汁（なす） ふりかけ（さけCa）
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 茄子のトマト煮 かたろのツナサラダ みそ汁	ご飯 たらのデミソースかけ ポテトフライ トマトと大葉の和え物 コッパース（白菜）	うめちりご飯 かきあげ いごこや 白菜青じそ和え 茶碗蒸し フルーツ（りんご）	ご飯 メルソーの生姜煮 春雨のソテー なめ茸とろろ みそ汁（ごぼう）	ご飯 さわらのマーメイド照焼き ジャーマンポテト レモンパスタサラダ みそ汁	ご飯 BBQチキン ポテトソテー ブロッコリーサラダ みそ汁（玉ねぎ）	ご飯 マスのもろみ焼き チャブチェ風炒め 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	ばたばた焼き
夕食	ご飯 さわらの山椒煮 じゃが芋のおかまふし パンパシサラダ みそ汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 アスパラサラダ	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 鶏肉のオニオンソース 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（ツナきのこあん） 揚げ茄子の煮浸し 白菜サラダ	ご飯 ロールキャベツ アスパラとハム炒め カレーマカロニサラダ
1/25		1/26		1/27		1/28	
朝食	ご飯 いんげんの生姜炒め みそ汁（切干） 小付け（かつば漬）	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 コッパース（コーン） 牛乳	ご飯 照り鶏 チンゲン菜のお浸し みそ汁	雑炊（野菜） 白菜とあさりの煮物 乳酸菌飲料 小付け（かつば漬）	ご飯 サバの塩焼き 切干大根のサラダ みそ汁
昼食	あんかけうどん 卵炒め モロヘイヤ辛子酢和え フルーツ（バナナ）	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 コッパース（切干）	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ きのこ菜花ソテー 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 豆腐ハンバーグ 筍の煮付け 春菊のお浸し みそ汁（もやし） フルーツ（バナナ）	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	乳菓まんじゅう	カステラ	オレンジゼリー	白こしあん饅頭	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 干草焼き ピーマンのしぎ炒め 白菜の柚香和え	ご飯 たらのムニエルタルソース かたろとウィンナー炒め 玉ねぎと枝豆のサラダ	ご飯 とんかつ ふきの土佐煮 大根とゆず皮の酢和え みそ汁	ご飯 さばの竜田あげ野菜あん ウィンナーじゃが 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