



週間予定献立表

1月

2026年

	日 (月)	日 (火)	日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
朝食				ゆかり粥 さけのなんぶやき・こうはくかまぼこ サケの南部焼き・紅白蒲鉾 なます・かぼちゃに・あえもの なます・南瓜煮・和え物 あさりとねぎのみそしる あさりとねぎの味噌汁	ごはん いそまきたまご 磯巻き卵 きゃべつをあえもの・せんまいづけ キャベツの和え物・千枚漬 たまねぎとうまいなのみそしる 玉ねぎとうまい菜の味噌汁	たらこ雑炊 とりにくのゆずふうみぐりる 鶏肉の柚子風味グリル はくさいのあさづけ 白菜の浅漬け きゃべつともやしのみそしる キャベツともやしの味噌汁	ごはん ほうれんそうおむれつ ほうれん草オムレツ とろろのゆかりあえ とろろのゆかり和え ごぼうとたまねぎのみそしる ごぼうと玉ねぎの味噌汁
昼食				元旦 赤飯 おせちもりあわせ おせち盛り合わせ ぞうにふう 雑煮風	初春の散らし寿司 おにしめ お煮しめ かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ ぞうにふう 雑煮風	うな丼 うな丼 いんげんのおから和え インゲンのおから和え おつゆ麩の味噌汁 おつゆ麩の味噌汁 杏仁豆腐 杏仁豆腐	ごはん さわらのうおでん サワラの魚田 れんこんとぶたにくのきんぴら れんこんと豚肉の金平 あさりとさといものみそしる あさりと里芋の味噌汁 よーぐると・いちごそーす ヨーグルト・苺ソース
おやつ				福まんじゅう メロンゼリー	もみじまんじゅう 梅ゼリー	きな粉ソフトマフィン きな粉ゼリー	黒糖まんじゅう 黒糖水ようかん
夕食				ごはん ぶりのてりやき ブリの照り焼き ひじきとあぶらあげのもの ひじきと油揚げの煮物 ぶろっこりーのあえもの ブロッコリーの和え物 はくさいともやしのみそしる 白菜ともやしの味噌汁	ごはん ぎゅうにくのすきに 牛肉のすき煮 いかふくさやき いか袱紗焼き きゅうりのすのもの きゅうりの酢の物 さつまいもとえのきのみそしる さつまいもとエノキの味噌汁	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ しろなとつなのそてー しろ菜とツナのソテー にんじんとわかめのみそしる 人参とわかめの味噌汁 おちゃづけみつくす お茶漬けミックス	ごはん きぬあげのたきあわせ 絹揚げの炊き合わせ こーるすろーさらだ コールスローサラダ はくさいとかまぼこのすまし汁 白菜とかまぼこのすまし汁 たかないため 高菜炒め

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

1月

2026年



	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ごはん なっとう 納豆 だいこんとつなのいためもの 大根とツナの炒め物 さつまいもときゃべつのみそしる さつまいもとキャベツの味噌汁	ふりかけ ごはん でんぶいりだしまきたまご でんぶ入りだし巻き卵 ひじきとはむのさらだ ひじきとハムのサラダ もやしとわかめのみそしる もやしとわかめの味噌汁	ごはん おさかなあつあげのにももの お魚厚揚げの煮物 はくさいとなめこのおひたし 白菜となめこのお浸し だいこんとこまつなのみそしる 大根と小松菜の味噌汁	ごはん ちきんなげつと チキンナゲット さつまいもさらだ さつまいもサラダ たまねぎのみそしる 玉ねぎの味噌汁	ふりかけ ごはん ぶれーんおむれつ プレーンオムレツ かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ ほうれんそうのみそしる ほうれん草の味噌汁	ごはん きぬあげのそぼろに 絹揚げのそぼろ煮 ぶろっこりーのようふうおひたし ブロッコリーの洋風お浸し しめじのみそしる しめじの味噌汁	ごはん はむちーずびかた ハムチーズピカタ まかろにさらだ マカロニサラダ えのきのみそしる えのきの味噌汁
	あんかけたまごとじうどん あんかけ卵とじうどん ほうれんそうとぶたにくのいために ほうれん草と豚肉の炒め煮 ぼてとさらだ ポテトサラダ よーぐると ヨーグルト	ごはん 七草粥 春の摘み草粥 はっぼうさい 八宝菜 えびしゅうまい えびシュウマイ ちんげんさいとあぶらあげのあえもの 青梗菜と油揚げの和え物 さといもとだいこんのみそしる 里芋と大根の味噌汁	白身魚の生姜煮 大豆煮 きゃべつとぱぶりかのさらだ キャベツとパプリカのサラダ ねぎとちくわのみそしる ねぎと竹輪の味噌汁	ごはん あかうおのみそかすに 赤魚のみそ粕煮 きんぴらごぼう 金平ごぼう だいこんさらだ 大根サラダ まきふのすましじる 巻麩のすまし汁	ごはん にくだんごのあまずあん 肉団子の甘酢あん ひじきとあぶらあげのにももの ひじきと油揚げの煮物 もやしのさらだ もやしのサラダ ちゅうかすーぶ 中華スープ	ごはん ぶたにくとさといものにこみ 豚肉と里芋の煮込み たこぶくさやき たこ袱紗焼き きゃべつさらだ キャベツサラダ おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁	ごはん あじのてりやき アジの照焼き きりぼしだいこんのにももの 切り干し大根の煮物 きぬあげのみそしる 絹揚げの味噌汁 みるくかんてん、あんずそーず ミルク寒天、杏リース
おやつ 上:普 下:ゼ	バナナ風味カステラ はちみつレモンゼリー	チョコワッフル / カルピス チョコゼリー / カルピス	かスターどら焼き りんごゼリー	マンクリームワッフル/ミルクティー ぶどうゼリー/ミルクティー	抹茶シフォンケーキ 青りんごゼリー	柿ミックスゼリー	鏡開 お汁粉
夕食	ごはん くりーむちきん クリームチキン きりぼし大根の煮物 切り干し大根の煮物 きぬあげとにんじんのみそしる 絹揚げと人参の味噌汁 つぼづけ つぼ漬	ごはん ぎんひらすのぐりる 銀ひらすのグリル きゃべつととりにくのいためにもの キャベツと鶏肉の炒め物 とうふのみそしる 豆腐の味噌汁 きざみたくあん 刻みたくあん	ごはん ころっけ コロッケ もやしととりにくのいためにもの もやしと鶏肉の炒め物 おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 しばづけ しば漬	ごはん ぶたにくのやさしいため 豚肉の野菜炒め やつことうふ 奴豆腐 じゃがいものみそしる じゃがいもの味噌汁 ぴーまんつけ ピーマン漬	ごはん かれいのにつけ カレイの煮つけ だいこんとぶたにくのいためにもの 大根と豚肉の炒め物 さつまいものみそしる さつまいもの味噌汁 しそのみつけ しその実漬	ごはん ほきのこうそうばんこやき ホキの香草パン粉焼き べーこんとえだまめのそてー べーこんと枝豆のソテー はくさいのみそしる 白菜の味噌汁 さくらつけ 桜漬	ごはん ぎゅうにくのわふういために 牛肉の和風炒め こうやとうふのさいころに 高野豆腐のサイコロ煮 きゃべつのみそしる キャベツの味噌汁 つぼつけ つぼ漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

1月

2026年

	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ごはん かにかまいりだしまきたまご カニカマ入りだし巻き玉子 かぼちゃさらだ 南瓜サラダ おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁	ごはん やさいとわかめのとうにゅうよせ 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしさらだ もやしサラダ さといものみそしる 里芋の味噌汁	ごはん めぬけのやきびたし メヌケの焼きびたし かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ うまいなのみそしる うまい菜の味噌汁	ごはん ごもくたまごやき 五目玉子焼き だいこんさらだ 大根サラダ だいこんぼとしいたけのみそしる 大根葉と椎茸の味噌汁	ごはん ぼろにあそーせーじ ボロニアソーセージ はくさいとなめこのごまあえ 白菜となめこのごま和え じゃがいものみそしる じゃがいもの味噌汁	ごはん すくらんぶるえっぐ スクランブルエッグ ちんげんさいのあえもの 青梗菜の和え物 きぬあげのみそしる 絹揚げの味噌汁	ごはん とりつみれのにもの 鶏つみれの煮物 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ はくさいのみそしる 白菜の味噌汁
	朝食	ごはん とりにくのやさいそーすやき 鶏肉の野菜ソース焼き きぬあげのにもの 絹揚げの煮物 とんじる 豚汁 おれんじ オレンジ	ごはん あいがもすもーくすらいす 合鴨スモークスライス じゃがいものそぼろに じゃがいものそぼろ煮 はくさいのれもんあえ 白菜のレモン和え わかめのみそしる わかめの味噌汁	小正月 赤飯 さしみもりあわせ 刺身盛り合わせ ごぼうとあぶらあげのいために ごぼうと油揚げの炒め煮 あかだし 赤だし よーぐると・はちみつそーす ヨーグルト・はちみつソース	ゆかりごはん おこのみやき お好み焼き こんぶだいに 昆布大豆煮 きゃべつさらだ キャベツサラダ ちんげんさいのみそしる 青梗菜の味噌汁	ごはん しろみさかなのにつけ 白身魚の煮つけ もやしとぶたにくのいためもの もやしと豚肉の炒め物 きゃべつのみそしる キャベツの味噌汁 ふるーつかんてん フルーツ寒天	ごはん しろみさかなのぐりる 白身魚のグリル かぼちゃのふくめに 南瓜の含め煮 おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 めろんぜりー メロンゼリー
おやつ	もみじまんじゅう 水ようかん	どら焼き 梅ゼリー	黒糖まんじゅう 黒糖水ようかん	バナナ風味カステラ オレンジゼリー	紅茶ゼリー	抹茶みるくまんじゅう 青りんごゼリー	ココアフォンケーキ チョコゼリー
夕食	ごはん さわらのゆうあんやき 鱈の柚庵焼き れんこんとちくわのきんぴら レンコンと竹輪の金平 とうふとねぎのみそしる 豆腐とねぎの味噌汁 きざみたくあん 刻みたくあん	ごはん えだまめがんものたきあわせ 枝豆がんもの炊き合わせ はくさいととりにくのとりみいため 白菜と鶏肉のとりみ炒め ごぼうのみそしる ごぼうの味噌汁 しばつけ しば漬	ごはん ぶたにくのおいすたーいため 豚肉のオイスター炒め かにつみれのにもの カニつみれの煮物 かぼちゃのみそしる かぼちゃの味噌汁 ぴーまんつけ ピーマン漬	ごはん とりのからあげ 鶏のから揚げ うまいなときぬあげのいために うまい菜と絹揚げの炒め煮 はなふのみそしる 花麩の味噌汁 しそのみつけ しその実漬	ごはん やきぶりのなんばんつけ 焼きぶりの南蛮漬け だいこんとぶたにくのとりみいため 大根と豚肉のとりみ炒め とうふとねぎのみそしる 豆腐とねぎの味噌汁 おちゃつけみっくす お茶漬けミックス	ごはん とりにくのまりねそーすやき 鶏肉のマリネソース焼き こうやとうふのさいころに 高野豆腐のサイコロ煮 さといものみそしる 里芋の味噌汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん にくじゃが 肉じゃが きゃべつとあさりのいためもの キャベツとあさりの炒め物 だいこんのみそしる 大根の味噌汁 きざみたくあん 刻みたくあん

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

1月

2026年

	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ごはん だいずみーとはんぱーぐ 大豆ミートハンバーグ ぼてとさらだ ポテトサラダ きゃべつとしいたけのみそしる キャベツと椎茸の味噌汁	ふりかけ ごはん たまごやき 玉子焼き きゅうりのあさつけ きゅうりの浅漬 さつまいものみそしる さつまいもの味噌汁	ごはん ちきんなげっと チキンナゲット ほうれんそうのさらだ ほうれん草のサラダ ねぎのみそしる ねぎの味噌汁	ごはん てりやきふうにくだんご 照焼き風肉団子 かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ こまつなのみそしる 小松菜の味噌汁	ごはん ちきんぴかた チキンピカタ ちんげんさいのさらだ 青梗菜のサラダ じゃがいものみそしる じゃがいもの味噌汁	ごはん こうやとうふのさいころに 高野豆腐のサイコロ煮 とろろのかつおうめあえ とろろのかつお梅和え ほうれんそうのみそしる ほうれん草の味噌汁	ごはん ちぐさやき 千草焼き もやしのあえもの もやしの和え物 だいこんのみそしる 大根の味噌汁
	ごはん とりにくのとうちむし 鶏肉の豆鼓蒸 うのはな 卵の花 うまいなのむぎみそあえ うまい菜の麦みそ和え わかめのみそしる わかめの味噌汁	駅弁 桂はらこ弁当 海老さら売/ひじきの煮物 海老焼売/ひじきの煮物 ちんげんさいのあえもの/あまずしょうが 青梗菜の和え物/甘酢生姜 はくさいともやしのみそしる 白菜ともやしの味噌汁 おうとうかん 黄桃缶	ごはん ぎゅうさら 牛皿 いかふくさやき いか袱紗焼き きゃべつのみそしる キャベツの味噌汁 おれんじ オレンジ	ぶろっこりーのごまあえ 大豆の丼カレーライス たまごのこんそめすーぶ ブロッコリーのごま和え みかん 玉子のソッパ みかん みかん	きぬあげのそぼろに 海鮮ちゃんぽん たまごとうふ 絹揚げのそぼろ煮 よーぐると 玉子豆腐 よーぐると ヨーグルト	ごはん にこみはんぱーぐ 煮込みハンバーグ ふかしじゃが ふかしじゃが きゃべつまりね キャベツマリネ まきふのみそしる 巻麩の味噌汁	ごはん とりにくのしおやき 鶏肉の塩焼き ひとくちがんものにも 一口がんもの煮物 きゃべつすましじる キャベツすまし汁 りんごゼリー りんごゼリー
おやつ	ミルク金時ババロア 上:普 下:ゼ	バニラアイス	安納芋ムース/ミルクティー	バナナ風味カステラ りんごゼリー	苺ゼリー	カスタード だら焼き オレンジゼリー	ワッフル/サイダー ぶどうゼリー/サイダー
夕食	ごはん いわしのさんしょに いわしの山椒煮 もやしととりにくのいためもの もやしと鶏肉の炒め物 こまつなのみそしる 小松菜の味噌汁 しばつけ しば漬	ごはん ほいこうろう 回鍋肉 さんしょくいなりのにも 三色稻荷の煮物 はなふのみそしる 花麩の味噌汁 ぴーまんつけ ピーマン漬	ごはん みそおでん 味噌おでん はくさいとぶたにくのトロみいため 白菜と豚肉のトロみ炒め しそのみつけ しその実漬	ごはん しろみさかなのしょうがに 白身魚の生姜煮 うまいなとべーこんのいためもの うまい菜とべーこんの炒め物 おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 さくらつけ 桜漬	ごはん とんかつのおろしあんかけ 豚カツのおろしあんかけ たけのことふきのいりに 筍とフキの炒り煮 たまねぎのみそしる 玉ねぎの味噌汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん さわらのてりやき 鱈の照り焼き だいこんとぶたにくのきんぴら 大根と豚肉の金平 しいたけのみそしる 椎茸の味噌汁 きざみたくあん 刻みたくあん	ごはん しろみさかなのからあげ 白身魚のから揚げ れんこんとちくわのにも レンコンと竹輪の煮物 さといものみそしる 里芋の味噌汁 しばつけ しば漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。



週間予定献立表

1月

2026年

	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
朝食	ふりかけごはん ぶれーんおむれつ プレーンオムレツ もずくす もずく酢 じゃがいものみそしる じゃがいもの味噌汁	ごはん しろみさかなのつみれ 白身魚のつみれ いんげんのあえもの インゲンの和え物 わかめのみそしる わかめの味噌汁	ごはん なっとう 納豆 <small>こまつなとベーコンのいためもの</small> 小松菜とベーコンの炒め物 あさりのみそしる あさりの味噌汁	ごはん しろみさかなあげのもの 白身魚揚げの煮物 きゃべつさらだ キャベツサラダ じゃがいものみそしる じゃがいもの味噌汁	ふりかけごはん たまごやき 玉子焼き まかろにさらだ マカロニサラダ ちんげんさいのみそしる 青梗菜の味噌汁	ごはん みーとおむれつ ミートオムレツ さつまいもさらだ さつまいもサラダ こまつなのみそしる 小松菜の味噌汁
	ごはん あかうおのやきひたし 赤魚の焼浸し <small>きゃべつとりにくのいためもの</small> キャベツと鶏肉の炒め物 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ そうめんのみそしる そうめんの味噌汁	ごはん ちきんぐりる チキングリル <small>ごぼうとぶたにくのいりに</small> ごぼうと豚肉の炒り煮 かぼちゃとみかんのさらだ 南瓜とみかんのサラダ はくさいのみそしる 白菜の味噌汁	焼きそば 焼きそば <small>絹揚げのそぼろ煮</small> 絹揚げのそぼろ煮 ごま豆腐 ごま豆腐 中華すーぷ 中華スープ	ごはん ちーずめんちかつ チーズメンチカツ ひじきに ひじき煮 こんそめすーぷ コンソメスープ ばいんかん パイン缶	ごはん あじのこうみやき アジの香味焼 <small>こうやとうふのさいころに</small> 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいものみそしる さつまいもの味噌汁 ばなな バナナ	ごはん しろみさかなのにつけ 白身魚の煮つけ まつかぜやき 松風焼き ぶろっこりーのあえもの ブロッコリーの和え物 たまねぎのみそしる 玉ねぎの味噌汁
おやつ	苺ババロア <small>上:普 下:ゼ</small>	もみじまんじゅう きな粉ゼリー	誕生日会	みるくまんじゅう 水ようかん	チョコキ/ミルクティー ココアゼリー/ミルクティー	酒まんじゅう きな粉ゼリー
夕食	ごはん とうにゅうなべ 豆乳鍋 <small>だいこんとこえびのいためもの</small> 大根と小エビの炒め物 ぴーまんつけ ピーマン漬	ごはん さばのさいきょうやき サバの西京焼き <small>だいずとこんにやくのもの</small> 大豆とこんにやくの煮物 たまごのすましじる 玉子のすまし汁 しそのみつけ しその実漬	ごはん ぶりだいこん ブリ大根 <small>もやしのとさすあえ</small> もやしの土佐酢和え おつゆふのみそしる おつゆ麩の味噌汁 おちゃつけみっくす お茶漬けミックス	ごはん ほっけのしおこうじやき ホッケの塩麹焼き ふろふきだいこん ふろふき大根 とんじる 豚汁 つぼつけ つぼ漬	ごはん くりーむしちゅー クリームシチュー <small>しろなとつなのそてー</small> しろなとツナのソテー ぶどうゼリー ぶどうゼリー	ごはん <small>ぶたにくのしおだれいため</small> 豚肉の塩だれ炒め かにしゅうまい かに焼売 しいたけのみそしる 椎茸の味噌汁 しそのみつけ しその実漬

※ 都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。