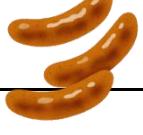
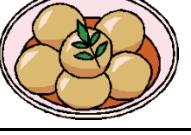


1月

予定献立表

令和8年1月11日～令和8年1月20日

日	朝食	昼食	夕食
11(日)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏の彩りピカタ 冬野菜のスープ フレンチサラダ コンポート 	ごはん 肉豆腐 里芋の味噌田楽 切干大根の酢の物 
12(月)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ ブルーンヨーグルト 	ごはん ふくさ焼き 豆乳汁 ビーフンサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 揚げ出し豆腐のあんかけ 大根とじゃこのサラダ 
13(火)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ (代替え: ムニエル) コーンスープ グリーンサラダ ジョア 	ごはん 射込高野煮 大根の味噌かけ 白菜の酢の物 
14(水)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜スープ ツナサラダ フルーツ 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 青菜のさっと煮 かぶの柚香あえ 
15(木)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 鮭のとろろ焼き 吉野汁 青菜とコーンの和え物 フルーツ 	ごはん ポークソテー さつまいのバター煮 エビサラダ 
16(金)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 牛乳 	野菜けんちんそば 焼きおにぎり 青菜の白和え デザートムース 	ごはん 鰯のチーズ焼き 芋金平 カリフラワーの甘酢和え 
17(土)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み ふりかけ 牛乳 	菜飯 豆腐の肉味噌かけ かきたま汁 青菜のおろし和え コンポート 	ごはん ポトフ ひじき煮 トマトサラダ 
18(日)	ごはん みそ汁 里芋の旨煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん クリームコロッケ ミネストローネ ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 石狩鍋 ふきの炒め煮 ユカリ和え 
19(月)	ごはん みそ汁 厚あげの煮物 ふりかけ イチゴヨーグルト 	ごはん 豚の角煮 中華スープ じゃが芋のマヨ風味和え フルーツ 	ごはん たらの卵とじ 鶏レバー煮 青菜の和風和え 
20(火)	ごはん みそ汁 大根の千切り炒め 佃煮 牛乳 	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ 海草サラダ イチゴプリン 	ごはん すき焼き風煮 南瓜のいとこ煮 青梗菜のごま酢和え 