



## 予定献立表

令和 8年 1月 1日 ~ 令和 8年 1月 10日

日	朝食	昼食	夕食
元日 1(木)	ごはん すまし汁 おせち盛り合わせ オレンジゼリー 	赤飯 ぶりの照り焼き お雑煮風すまし汁 紅白なます ワインゼリー 	ごはん 市松巻き お煮しめ ほうれん草のゆず和え 
2(金)	ごはん みそ汁 おせち盛り合わせ グレープゼリー 	散らし寿司 茶碗蒸し 青梗菜の胡麻和え コンポート 	ごはん 寄せ鍋 芋きんとん なます 
3(土)	ごはん みそ汁 おせち盛り合わせ ピーチゼリー 	ごはん てんぷら 沢煮椀 白菜のお浸し フルーツ 	ごはん 鰯の幽庵焼き 筑前煮 春雨の酢の物 
4(日)	ごはん みそ汁 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳 	ごはん かに玉 豆腐湯(トウフウタン) 大根サラダ フルーツ 	ごはん 焼き肉 じゃが芋の金平 青菜のポン酢和え 
5(月)	ごはん みそ汁 ケチャップ炒め ふりかけ コア・コア 	ごはん えびかつフライ 季節のみそ汁 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 団子揚げ 小松菜と豚肉のソテー もずく酢 
6(火)	ごはん みそ汁 ブロッコリーの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	シーフードカレー 千切り野菜のサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 他人煮 金時豆煮 白菜の和風和え 
7(水)	ごはん みそ汁 がんも煮 佃煮 牛乳 	七草粥 鰯の照り焼き 里芋の味噌煮 五色和え フルーツ 	ごはん ロールキャベツ 金平 マカロニサラダ 
8(木)	ごはん みそ汁 はんぺんの卵とじ 佃煮 アシド・ミルク 	ラーメン えび餃子 蒸鶏サラダ マンゴープリン 	ごはん 赤魚の煮付け 煮なます 青菜のなめたけ和え 
9(金)	ごはん みそ汁 野菜のソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 コンソメスープ 野菜の盛り合わせサラダ フルーツ 	ごはん 信田卵 かぶのくず煮 ユカリ和え 
10(土)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 白身魚のクリーム焼き 大豆煮 イエローサラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが アスパラのジャコ炒め 玉子豆腐 