



## 予定献立表

令和 8年 1月 21日 ~ 令和 8年 1月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(水)	ごはん みそ汁 麩のすき煮 佃煮 牛乳 	赤飯 たらの西京焼き すまし汁 青菜の磯辺和え フルーツ 	ごはん ロール白菜 ぜんまい煮 スパゲティサラダ 
22(木)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 乳酸菌飲料 	親子丼 薄くず汁 春雨の酢の物 つけもの フルーツポンチ 	ごはん 鯖の洋風照り焼き 金平大豆 アスパラのナッツ和え 
23(金)	ごはん みそ汁 小松菜のじゃこ炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鯖の南部焼き 芋煮汁 青菜の辛し和え フルーツ 	ごはん ミートローフ カリフラワーのクリーム煮 トマトサラダ 
24(土)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 肉団子の酢豚風 玉子スープ ナムル フルーツ 	ごはん 宝袋 小松菜と豚肉のソテー みぞれ和え 
25(日)	ごはん みそ汁 オムレツ 佃煮 牛乳 	ごはん 鯖のチャンチャン焼き 田舎汁 春雨の和え物 フルーツ 	ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーグラタン さつまいもサラダ 
26(月)	小豆粥 煮浸し つけもの ミルクプリン 	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん カレーの煮つけ 炒り豆腐 小松菜のゴママヨ和え 
27(火)	ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー 佃煮 牛乳 	ごはん かきあげ みそ汁 法連草の白和え フルーツ 	ごはん 麻婆豆腐 ビーフンソテー 中華風なます 
28(水)	ごはん みそ汁 野菜の土佐煮 佃煮 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ キャベツのスープ 野菜のピクルス コンポート 	ごはん 鯖の味噌煮 大根のこってり煮 野菜の甘酢和え 
29(木)	ごはん みそ汁 大豆煮 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん カツのおろし煮 野菜のくず惋 ポパイサラダ フルーツ 	ごはん ぎせい豆腐 五目金平 長芋の梅肉和え 
30(金)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 味噌煮込みおでん 沢煮惋 ししゃもの南蛮漬け フルーツ 	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 蒸しシューマイ 切干大根の中華和え 
31(土)	ごはん みそ汁 里芋煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 鯖のチーズ照り焼き 冬野菜のスープ マカロニサラダ フルーツ 	ごはん じゃが芋の揚げ煮 あんかけ茶碗蒸し 青菜のポン酢和え 