

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/5	月	・わかめうどん	・松風焼	
		・ちくわ天	・れんこんとさつまいもの炒め物	
		・大根の甘酢和え	・春菊のお浸し	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・炊き込みご飯	
1/6	火	・チーズ入りスクランブルエッグ	・カレーの煮付け	
		・豚とごぼうのしぐれ煮	・ピーマンのカレーそぼろ炒め	
		・豆苗の和え物	・白菜のおかか和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
1/7	水	・七草がゆ	・中華丼	
		・さわらの塩焼き	・ギョーザ	
		・なすの味噌炒め	・ほうれん草のナムル	
		・きゅうりの塩昆布和え	・中華スープ	
1/8	木	・ミックスサンド	・鶏の唐揚げ	
		・ポトフ	・里芋とイカの煮物	
		・キャベツサラダ	・パスタサラダ	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
			・ごはん	
1/9	金	・豚ともやしの炒め物	・海老クリームシチュー	
		・南瓜とツナのマヨネーズ焼	・メンチカツ	
		・焼のり	・わかめサラダ	
		・味噌汁	・チキンライス	
		・ごはん		



今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/12	月	<ul style="list-style-type: none"> かに玉 鶏とキャベツの炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の牛肉巻き 厚揚げの煮物 小松菜のおろし和え 味噌汁 ごはん 	
1/13	火	<ul style="list-style-type: none"> ししゃもの南蛮漬け 南瓜の煮物 漬物 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 担々麺 カニシューマイ チャーシューともやしの和え物 ミニチャーハン 	
1/14	水	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ いんげんとツナのサラダ ロールパン フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの南部焼き じゃがいもの金平 ニラの酢味噌和え かきたま汁 ごはん 	
1/15	木	<ul style="list-style-type: none"> がんもの煮物 豆苗の豚肉巻き 佃煮 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏と白菜のポン酢炒め れんこんのはさみ焼き まいたけの塩昆布和え 味噌汁 ごはん 	
1/16	金	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のゆずこしょう炒め 納豆 コーンサラダ 味噌汁 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆サバカレー レタスサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/19	月	・ ハムチーズサンド	・ タラチリ鍋	
		・ グリーンサラダ	・ こんにゃくステーキ	
		・ コーンスープ	・ 長いもの酢の物	
		・ フルーツ	・ 丼ごはん	
1/20	火	・ 鶏肉じゃが	・ ハンバーグ きのこデミソース	
		・ ごぼうの甘酢炒め	・ 白菜のトマト煮	
		・ 焼のり	・ ブロッコリーと玉子のサラダ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん	・ ごはん	
1/21	水	・ お麩の玉子とじ	・ 鮭の和風ムニエル	
		・ キャベツの生姜和え	・ もやしのペペロンチーノ風炒め	
		・ 漬物	・ ほうれん草とカニカマの和え物	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
1/22	木	・ おかめうどん	・ 油淋鶏	
		・ 油揚げのマヨしょうゆ焼き	・ ひじき煮	
		・ きゅうりのピリ辛和え	・ 春雨サラダ	
		・ 混ぜごはん	・ 味噌汁	
			・ ごはん	
1/23	金	・ いわしの塩焼き	・ ねぎ塩豚丼	
		・ さつまいもの甘辛煮	・ かぶとさつまあげの煮物	
		・ 水菜と大根のごま和え	・ れんこんのごまマヨ和え	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん		

今週のメニュー

令和8年 1月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
1/26	月	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆チャーハン ・こんにゃくのピリ辛煮 ・きゅうりの梅おかか和え ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・カキフライ ☆白菜と春雨の旨煮 ・いんげんの磯和え ・味噌汁 ・ごはん 	
1/27	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・温野菜サラダ ・小松菜とコーンのソテー ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンマカロニグラタン ・キャベツサラダ ・コンソメスープ ・パン 	
1/28	水	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕漬焼き ・大根と人参の煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロースー ・中華風茶碗蒸し ・水菜ともやしの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
1/29	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・蒸し鶏のサラダ ・かぶのスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの照焼き ・ふろふき大根 ・海藻サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
1/30	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・いんげんとソーセージの炒め物 ・トマトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフカレー ・シーザーサラダ ・オニオンスープ ・フルーツ 	