

〇〇 2026年1月 献立表 〇〇 [常 食]						
			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食						
昼食						
夕食						
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食			ご飯 牛乳 納豆 みそ汁（豆腐）	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁（なめこ）	ご飯 牛乳 目玉焼き 味噌汁（ほれん草）	食パン（いちごジャム） 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ
昼食			食サンド（たまご） 食サンド（焼きそば） 手羽先揚げ甘辛煮 みかん	ご飯 鶏マーマレード焼き付 じゃがいもベーコンオムレ かぼちゃコロッケ	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き じゃがバター マカロニサラダ ブリ	三色丼 すまし汁（えのき） みかん
夕食			ご飯 キムチゲ豆腐 甘酢和え チヂミ	ご飯 さけのホイル焼き 棒棒鶏風小鉢 さつまいもがね すまし汁（えのき）	ご飯 チキン南蛮 レタスときゅうり コーンスープ 冷）ゼリー	ご飯 すき焼き風煮 シュウマイ せんざい
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	食パン（いちごジャム） 牛乳 ゆで卵 インスタントスープ	ご飯 牛乳 ウインナー（朝） みそ汁（じゃがいも）	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 さけフレーク みそ汁（白菜）	食パン（マーガリン） 牛乳 ヨーグルト インスタントスープ
昼食	ご飯 雑煮風 鶏肉から揚げ バインとキャベツのサラダ バナナ	ご飯 あっさりボーケンソテー 千種焼き たらこスパゲッティ オレンジ	ご飯 チキンチャップ いり豆腐 春巻き 和風スパ（弁当）	チーズバーガー ^{うま塩チキン} 高菜じゅわバスタ バイン缶	のり弁ごはん 鮭弁 竹輪カレー揚げ ウインナー（1本） 金平ごぼう	ゆかりおにぎり カレーうどん さつま芋サラダ
夕食	ご飯 チンジャオロウスウ マセドアンサラダ コーンと卵のスープ	ご飯 筑前煮 野菜サラダ すまし汁（えのき） オレンジ	ご飯 西京焼き チヤブチ 豆腐サダ コンフィ	ご飯 ビーフシチュー 野菜サラダ キャロットゼリー	ご飯 親子煮 いかの天ぶら（2個） ひき肉のあったか汁	ご飯 酢豚 竹輪磯辺揚げ 春雨スープ
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 目玉焼き みそ汁（キャベツ）	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁（豆腐）	ご飯 牛乳 お茶漬け（インスタント） みそ汁（大根）	クロワッサン 牛乳 バナナ インスタントスープ ジャム	食パン（いちごジャム） 牛乳 カスター・ブリ・ソース スライスチーズ 1枚
昼食	ご飯 照り焼きチキン 冷）レタス オムレツ ひじきの煮物	ご飯 牛肉コロッケ プロッコリーとコーンのパ 厚揚げチリソース 煮卵	ご飯 魚の塩焼き（さば） きゅうりごまあえ スパゲティサラダ ミートボールの甘辛あんか	ブルゴギバーガー ^{レンズペペロンチーノ} シーチキンサラダ チーズドッグ	ご飯 ささみコーン焼き 焼きビーフン さつまいもの甘露煮 ももゼリー	揚げパン クリームスパゲティ いちご
夕食	ご飯 ミニエル（さけ） じゃが芋のそぼろ煮 カリカリベーコンサラダ コンフィ	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ ワンタンスープ	ご飯 チキンカツ 付）キャベツとトマト ポークビーンズ あおさ汁	ご飯 ミートローフ ポテト かぼちゃサラダ クラムチャウダー	ご飯 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ ぶた汁	ご飯 マーボー豆腐 鶏と大根のサラダ ベリームース シュウマイ
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁（じゃがいも）	ご飯 牛乳 ウインナーのソティ みそ汁（白菜）	ご飯 牛乳 鶏そぼろ みそ汁（豆腐）	ご飯 牛乳 目玉焼き みそ汁（キャベツ）	ご飯 牛乳 お茶漬け（インスタント） 味噌汁（ほれん草）	
昼食	ご飯 牛肉三色ロール にんじんシリシリ コーンボル 佃煮昆布	ご飯 鶏のみぞ焼き きんぴらごぼう いかの天ぶら ゼリー（小）	ご飯 ししゃもフライ 春雨のソテー ココット焼き パン缶	ロールサンド（ウインナー） ロールサンド（たまご） さけのハッシュポテト焼き （）スパゲッティ・ナポリ バナナ	ご飯 チキンソテー ほれん草のソテー オムレツ コロッケ（冷）	おにぎり 坦々麺 杏仁豆腐
夕食	ご飯 魚の照り焼き（ぶり） ウインナー（1本） 冷しゃぶすけ 汁ビーフン	ご飯 鶏肉から揚げ 付）織キャベツ スパゲティサラダ けんちん汁	ご飯 肉野菜炒め おトライ 豆腐サダ フルーチェ	ご飯 肉豆腐 イカリング 具たくさんみそ汁	ご飯 さけのホイル焼き ポテトサラダ すまし汁（そうめん）	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 卵スープ