

令和8年1月 月間献立
明けましておめでとうございます

「おせち料理・七草粥」
おせち料理は、年神さまを迎えて、健やかな新年をお祝いし、1年の幸福を祈りながら食する料理になります。七草は古来からいろいろな薬効があるといわれています。特に無病息災に過せると愛用されてきました。スズナはかぶ、スズシロは 大根の古称で、ビタミン、ミネラルの供給源でもあります。施設でもお正月料理/七草粥等をご提供させていただきます。今年もしっかり召し上がり、元気に過ごしましょう。どうぞ宜しくお願い致します。

	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)			
朝	ご飯 みそ汁 祝い肴 牛乳	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の菊花和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉詰いりの煮物 人参のしその和え物 ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 田舎煮 青梗菜のお湯 牛乳			
昼	赤飯 祝い肴 お煮しめ 紅白なます 雑煮風汁	ご飯 雑煮風汁 刺身盛り合わせ 炊き合わせ りんごさんどん	五目ちらし寿司 清汁 里芋の粉節煮 菜の花の辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 さつま芋のポタージュ カレイのオーロラソース れんこんの海苔塩炒め 漬物			
夕	ご飯 松風焼き ふきの煮物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 すき焼き風煮 蓮根と胡瓜の梅和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 とり天の彩り野菜あん 竹輪とキャベツのめた和え 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉の柚子醤油炒め ひじきサラダ 漬物 フルーツカクテル			
朝	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 かりフラワーのポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれいんげんの炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	七草粥 あさり野菜の煮物 白菜のしそ和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と冬瓜の煮物 菜の花のためき和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と青菜の炒め物 いんげんの山椒和え ふりかけ 牛乳	やさい雑炊 肉だんごのクリーム煮 れんこんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとブロッコリーの炒め 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳
昼	清汁 あじの味噌マヨ焼き ほうれん草の和え物 漬物	★井巡り★ 三色丼 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え 漬物	とんこつやし ラーメン 豆腐のかにあんかけ フルーツカクテル	食パン ジャム 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ マンゴーのコンポート	ご飯 ポテのポタージュ たらむニエル きゅうりのサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 生揚げと鶏肉の味噌炒め 中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 車麩の煮物 漬物
夕	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉のオイスター焼き 切干大根の和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 さば香味焼き ふかし大学芋 漬物 キウイ	ご飯 白身フライ ごぼうサラダ 漬物 ブルーチェ	ご飯 ねぎ塩チキン 里芋の和風サラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 おろしハンバーグ れんこんのピリ辛炒め 漬物 白桃のコンポート	ご飯 春雨入り豚肉と白菜の炒め煮 南瓜サラダ 漬物 みかんのコンポート
朝	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ハムと野菜の炒め物 かりフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 ウイナーと根菜の洋風煮 小松菜のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 しらすおろし うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 青梗菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 挽肉とポテの炒め物 ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 白菜のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳
昼	カレークリームドリア コンソメスープ 豚肉とピーマンの洋風炒め りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 さつま芋の南蛮漬け ペーコンとじゃが芋の煮物 漬物	ご飯 さつま芋のポタージュ 鶏肉のマスタード焼き マリネ風サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ ひじきの煮物 漬物	ご飯 たまごうどん 茄子の炒め物 信田和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー炒め 漬物	ご飯 中華卵スープ 八宝菜 中華ポテト 漬物
夕	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 大豆サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ほきのねぎだれかけ 花野菜サラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉の山賊焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 漬物 オレンジ	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 自家製ひょうろず カニカマともやしサラダ 漬物 ブルーチェ	ご飯 鶏肉のさつぱり煮 れんこんの海苔マヨ和え 漬物 白桃のコンポート
朝	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	ご飯 みそ汁 さつま揚げと菜の花の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 あさり野菜の煮物 ほうれん草のマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の炒め物 青菜のおかか和え うめびしお 牛乳	シイタケ雑炊 ペーコンとかぶの中華煮 白菜の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージのクリーム煮 おくらのおかか和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 清汁 ハムカツ ピーマンと白滝の炒め煮 漬物	カスタードロール ブラウンシチュー 胡瓜とブロッコリーのサラダ りんごのコンポート	ご飯 コンソメスー ほきのオニオンソースかけ マカロニサラダ	かき玉にゆう麵 豚肉とれんこんの炒め物 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま酢和え 漬物	ご飯 コーンスープ ハンバーグのBBQソース キャベツのサラダ 漬物	～お楽しみ献立～ 炊き込みご飯 清汁 かれないのとろろ蒸し ねぎ塩豆腐 みかんのコンポート
夕	ご飯 たらとじゃが芋のチゲ鍋風煮 桜エビと白菜の和え物 漬物 バナナ	ご飯 鶏肉の味噌焼き 竹輪と小松菜の炒め物 漬物 ブルーチェ	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 大根のわさび和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉のピザ風焼き かりフラワーのレモン風味サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 あじの梅焼き 五目豆煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 肉野菜炒め 菜花とポテの和え物 漬物 ビタミンゼリー
朝	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	中華雑炊 肉だんごの煮物 ブロッコリーのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とさつま芋の炒め物 かりフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の胡麻マヨ和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウイナーと小松菜のソテー いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 豆腐のチャンプルー 白菜のしそ和え 牛乳	
昼	◎郷土料理◎ ～愛知～ 味噌煮込みうどん 青菜のサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 かぼちゃのポタージュ 鶏肉のソテー・オーロラソース ツナ入りキャロットサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 かれないの桑焼き 切干大根の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 たららの磯部揚げ 車麩の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 清汁 お好み焼き風卵焼き 青菜の二色浸し 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬け焼き ひじきと蓮根のサラダ 漬物	
夕	ご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ ピーマンの金平風 漬物 パインのコンポート	ご飯 ぶりの幽庵焼き もやしのサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 挽肉の和風オープン焼き 彩りサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	大根サラダ 福神漬け 白桃のコンポート	茶飯 おでん 鶏肉となすの生蒸炒め ポテの和風サラダ みかんのコンポート	ご飯 あじの西京焼き ごぼうの山椒煮 漬物 ブルーチェ	

謹賀新年
今年も皆様の健康と幸福を祈りながら、お正月料理をご用意させていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。