



きゅうしょくだより

郷土料理を紹介！
1月は鶏ちゃん(岐阜県)といり飯(徳島県)です♪
★は新メニューになります！

月	火	水	木	金	土
5 ご飯 サワラの西京焼き ごぼうとひじきのサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 マカロニきな粉	6 ご飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 お茶 牛乳寒天(ストロベリーソース)	7 七草粥 鶏肉の照り焼き 大根とちくわの煮物 たまねぎとみつばのすま 牛乳 ピザパン	8 ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め もやしナムル 小松菜のすまし汁 牛乳 小倉とほうれん草の蒸しケーキ	9 肉うどん インゲンのごま和え わかめおにぎり 牛乳 ココアクッキー	10 三色丼 ブロッコリーのツナ和え 根菜の味噌汁 牛乳 パンプキンパイ
12 成人の日	13 ご飯 タンドリーチキン 和風スパゲティソテー 花麩のすまし汁 牛乳 じゃがいものチーズおやき	14 レーズンパン サーモンと具沢山スープ れんこんのサラダ 牛乳 おはぎ	15 ご飯 ★鶏ちゃん もやしとピーマンのごまよごし 豆腐の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	16 ハヤシライス ごぼうとパプリカのサラダ フルーツ(オレンジ) お茶 プリン	17 ご飯 チンジャオロース かぼちゃの煮つけ マカロニスープ 牛乳 りんごゼリー
19 ご飯 白身魚のカレームニエル ブロッコリー添え 切干大根の炒め煮 小松菜の味噌汁 牛乳 あんこパイ	20 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草としめじのソテー トマトのスープ 牛乳 お好み焼き	21 中華丼 チングン菜のごま和え 大根のすまし汁 牛乳 メロンパン風トースト	22 ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん キャベツとパプリカのサラダ ワカメスープ 牛乳 手作りクッキー	23 醤油ラーメン 白菜の煮物 あおさ粉のおにぎり お茶 ミルクくずもち	24 チキンピラフ 五色和え もやしのスープ 牛乳 さつま芋シュガー
26 ご飯 サーモンのコーンマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら ほうれん草のすまし汁 牛乳 麩のラスク	27 ★いり飯 春雨サラダ キャベツのすまし汁 牛乳 ココア蒸しパン	28 ロールパン ビーフシチュー 小松菜とじゃこのサラダ お茶 ツナのおにぎり(のりまき)	29 ご飯 豚肉ときのこのカレー炒め きゅうりと大根の和え物 カリフラワーのスープ 牛乳 塩ちんすこう	30 ご飯 ハンバーグ キャベツの甘酢和え チングン菜のスープ お茶 フルーツヨーグルト	31 あんかけ焼きそば 花野菜サラダ しめじのスープ 牛乳 ご飯のおやき

2026年



献立表

マヨネーズはすべてエッグケアを使用しております。

○完了期は刻んで提供しております。



2026年

献立表

マヨネーズはすべてエッグケアを使用しております。

○完了期は刻んで提供しております。



きゅうしょくだより

郷土料理を紹介！
1月は鶏ちゃん(岐阜県)といり飯(徳島県)です♪
★は新メニューになります！

月	火	水	木	金	土
牛乳 サブレ ご飯 サワラの西京焼き ごぼうとひじきのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 せんべい ご飯 豚肉の甘辛炒め プロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 ビスケット 七草粥 鶏肉の照り焼き 大根とちくわの煮物 たまねぎとみつばのすま	牛乳 せんべい ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め もやしナムル 小松菜のすまし汁	牛乳 サブレ 肉うどん インゲンのごま和え わかめおにぎり	牛乳 クラッカー 三色丼 プロッコリーのツナ和え 根菜の味噌汁
5	6	7	8	9	10
牛乳 マカロニきな粉	お茶 牛乳寒天(ストロベリーソース)	牛乳 ピザパン	牛乳 ピザパン	牛乳 小倉とほうれん草の蒸しケーキ	牛乳 ココアクッキー
12 成人の日	13 牛乳 せんべい ご飯 タンドリーチキン 和風スパゲティソテー 花麩のすまし汁	14 牛乳 ビスケット レーズンパン サーモンと具沢山スープ れんこんのサラダ	15 牛乳 せんべい ご飯 ★鶏ちゃん もやしとピーマンのごまよごし 豆腐の味噌汁	牛乳 サブレ ハヤシライス ごぼうとパプリカのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 クラッcker ご飯 チンジャオロース かぼちゃの煮つけ マカロニスープ
	牛乳 じやがいものチーズおやき	牛乳 おはぎ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 プリン	牛乳 りんごゼリー
牛乳 サブレ ご飯 白身魚のカレームニエル プロッコリー添え 切干大根の炒め煮 小松菜の味噌汁	牛乳 せんべい ご飯 鶏肉のママレード焼き ほうれん草としめじのソテー トマトのスープ	牛乳 ビスケット 中華丼 チンゲン菜のごま和え 大根のすまし汁	牛乳 せんべい ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん キャベツとパプリカのサラダ ワカメスープ	牛乳 サブレ 醤油ラーメン 白菜の煮物 あおさ粉のおにぎり	牛乳 クラッcker チキンピラフ 五色和え もやしのスープ
19	20	21	22	23	24
牛乳 あんこパイ	牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 手作りクッキー	お茶 ミルクくずもち	牛乳 さつまいもシュー
牛乳 サブレ ご飯 サーモンのコンマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら ほうれん草のすまし汁	牛乳 せんべい ★いり飯 春雨サラダ キャベツのすまし汁	牛乳 ビスケット ロールパン ビーフシチュー 小松菜とじゃこのサラダ	牛乳 せんべい ご飯 豚肉ときのこのカレー炒め きゅうりと大根の和え物 カリフラワーのスープ	牛乳 サブレ お誕生日会 ハンバーグ キャベツの甘酢和え チンゲン菜のスープ	牛乳 クラッcker あんかけ焼きそば 花野菜サラダ しめじのスープ
26	27	28	29	30	31
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳

2026年



献立表

マヨネーズはすべてエッグケアを使用しております。

○完了期は刻んで提供しております。

1/5 月	1/6 火	1/7 水	1/8 木	1/9 金	1/10 土	1/13 火	1/14 水	1/15 木	1/16 金	1/17 土
■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■ビスケット	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■クラッカー	■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■ビスケット	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■サブレ
■ご飯 胚芽米	■ご飯 胚芽米	■七草粥 七草	■ご飯 胚芽米	■肉うどん 豚肉	■三色丼 豚肉	■ご飯 胚芽米	■レーズンパン 胚芽米	■ご飯 胚芽米	■ハヤシライス 胚芽米	■ご飯 胚芽米
■サワラの西京焼き サワラ	■豚肉の辛辛炒め 豚肉	■塩 ■豚肉の照り焼き	■塩 豚肉	■玉葱 ほうれん草	■鶏挽肉 人参	■タンドリーチキン 鶏肉	■サーキンと長沢山スープ サーモン	■鶏ちゃん 鶏肉	■チキンアロース じやが芋	■チキンアロース 豚肉
砂糖 こいくちしようゆ	キヤベツ 玉葱	白菜 ■鶏肉の照り焼き	椎茸 玉葱	ほうれん草 葱	ほうれん草 おろし生姜	玉葱 おろし生姜	玉葱 人参	キヤベツ 人参	玉葱 ピーマン	おろし生姜 たけのこ
みそ みりん風調味料	人参 こいくちしようゆ	鶏肉 砂糖	砂糖 砂糖	おろし生姜 こいくちしようゆ	砂糖 和風だし	ケチャップ みりん風調味料	じやが芋 ヨーグルト	人参 ヨーグルト	しめじ コーン	玉葱 サラダ油
■ひじきとごぼうのサラダ ごぼう	砂糖 和風だし	みりん風調味料 ごま油	みそ ■インゲンのごま和え	和風だし ■インゲン	和風だし ■和風スパゲティソース	コンソメ 塩	砂糖 塩	牛乳 こいくちしようゆ	ハヤシフレーク *****	砂糖 砂糖
ひじき ツナフレーク	■大根とちくわの煮物 大根	■もやしナムル 竹輪	■もやしナムル 竹輪	竹輪 もやし	ブロッコリー コーン	スパゲッティ 人参	うすくちようゆ ■れんこんのサラダ	みそ ごま油	グリンピース ごま油	みりん風調味料 ごま油
エッグケア こいくちしようゆ	ブロッコリー 人参	竹輪 人参	竹輪 人参	白すりごま 白すりごま	ツナフレーク 人参	ほうれん草 玉葱	れんこん ■もやしとピーマンのごまよし	ごぼう ごぼう	■かぼちゃの煮つけ ■かぼちゃの煮つけ	ごぼう ごぼう
■ほうれん草のスープ ほうれん草	うすくちようゆ 砂糖	みりん風調味料 みりん風調味料	砂糖 砂糖	ごいくちし ごま油	砂糖 砂糖	塩 ■わかめおにぎり	みつば 和風だし	みつば ドレッシング ごまよし	ひじき ピーマン	かぼちゃ 赤パプリカ
コーン うすくちようゆ	うすくちようゆ ■麸のすまし汁	うすくちようゆ 出し昆布	塩 ■小松菜のすまし汁	塩 小松菜	大根 胚芽米	オリーブ油 ■花麩のすまし汁	砂糖 ■黒ごま	砂糖 ■フルーツ(オレンジ)	人参 オレンジ	インゲン マカロニ
コンソメ 塩	麸 たまねぎ	■たまねぎとみつばすまし汁 大根葉	■小松菜 玉葱	混ぜ込みわかめ 玉葱	人参 大根	花ふ 玉葱	木綿豆腐 葱	木綿豆腐 オレンジ	エッグケア マカロニ	こいくちしようゆ マカロニ
	塩 たまねぎ	■たまねぎとみつばすまし汁 大根葉	小松菜 玉葱	塩 塩	みそ 大根葉	葱 大根葉	葱 みそ	人参 出しあわせ	人参 牛乳	人参 牛乳
	うすくちようゆ 出し昆布	うすくちようゆ 和風だし	うすくちようゆ 和風だし	うすくちようゆ 和風だし	出しあわせ 出しあわせ	和風だし 和風だし	うすくちようゆ 出しあわせ	出しあわせ 出しあわせ	玉葱 牛乳	玉葱 牛乳
■牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳
■マカロニきな粉 マカロニ	■牛乳(ストロベリーソース) 粉寒天	■ピザパン 食パン(6枚切)	■牛乳 ホットケーキミックス	■ココアクッキー 小麦粉	■パンプキンパイ かぼちゃ	■じゃがいものチーズおやじ ポテト	■おはぎ 胚芽米	■ジャムサンド 食パン(12枚切)	■プリン プリンの素	■りんごゼリー りんご
きな粉 砂糖	牛乳 砂糖	ツナフレーク たまねぎ	あずき ほうれん草	砂糖 マーガリン	砂糖 餃子の皮	チーズ 片栗粉	こしあん きな粉	いちごジャム 砂糖	牛乳 パセリ	粉寒天 アップルジュース
	水 適宜 ストロベリーソース	チーズ バジル	牛乳 ケチャップ	ココア オリーブ油	ココア 塩	こいくちようゆ パセリ				**水 適宜**

2026年



献立表

マヨネーズはすべてエッグケアを使用しております。

○完了期は刻んで提供しております。

1/19 月	1/20 火	1/21 水	1/22 木	1/23 金	1/24 土	1/26 月	1/27 火	1/28 水	1/29 木	1/30 金	1/31 土	
■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■ビスケット	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■クラッカー	■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■ビスケット	■牛乳 ■せんべい	■牛乳 ■サブレ	■牛乳 ■クラッカ-	
■ご飯 胚芽米	■ご飯 胚芽米	■中華丼 胚芽米	■ご飯 胚芽米	■醤油ラーメン 豚肉	■チキンピラフ 豚肉と野菜の甘酢あん	■ご飯 玉葱	■いり飯 玉葱	■ロールパン しらす	■ご飯 ロールパン	■ご飯 胚芽米	■あんかけ焼きそば 焼きそば	
■白身魚のカレーニール ■鶏肉のマーマレード漬き	*****	豚肉	豚肉	ラーメン 豚肉	胚芽米 鶏肉	胚芽米 玉葱	人参 ■ケーミングのコーンマヨニーズ漬き	■ビーフシチュー ■豚肉ときのこのカレー炒め	■ハンバーグ ■ハンバーグ	■ハンバーグ ■ハンバーグ	■ハンバーグ ■ハンバーグ	
木キ 塩 小麦粉 カレー粉 コンソメ サラダ油	鶏肉 砂糖 みりん風調味料 こいくちしようゆ マーマレード	白菜 玉葱 椎茸 葱 こいくちしようゆ	鶏肉 玉葱 たけのこ ケチャップ ごま油	玉葱 グリンピース 露油ラーメンスープ 塩	豚肉 ピーマン コンソメ 塩	人参 コーン 砂糖 ■れんこんのきんぴら	牛肉 椎茸 きざみ揚げ 砂糖	豚肉 じやが芋 たまねぎ 人参	合挽 玉葱 舞茸 玉葱	豚肉 キャベツ パン粉 牛乳 玉葱	豚肉 キャベツ もやし 玉葱 玉葱	
■プロッコリー添え プロッコリー	ほうれん草 しめじ たまねぎ	塩 片栗粉 おろし生姜	コンソメ 人参	白菜 砂糖	■五色和え 人參	ほうれん草 インゲン 人参	和風だし ■シチューミクス(ビーフ用)	■春雨サラダ ■小松菜とじゃこのサラダ	カレー粉 和風だし ■小松菜とじゃこのサラダ	トマト缶 ケチャップ サラダ油	ごま油 片栗粉	
■切干大根の炒め煮 切干大根	サラダ油 こいくちしようゆ	■キヤベツとパプリカのサラダ キヤベツ	コンソメ 人参	うすくちしようゆ 出しあわせ	コーン 人参	ほうれん草 砂糖	■シチューミクス(ビーフ用)	はるさめ 小松菜	人参	■きゅうりと大根の和え物 ■花野菜サラダ	*****	
人参 竹輪 砂糖 こいくちしようゆ	コンソメ チンゲン菜	チンゲン菜 赤パプリカ	赤パプリカ 人参	トマトのスープ ごま油	出しあわせ トマトのスープ	出しあわせ あおさ粉	白すりごま ■あおさ粉のおにぎり	白すりごま ■ほうれん草のすまし汁	人参 ドレッシング ■あおさ粉のすまし汁	きゅうり 大根 鶏ささみ 青じそドレッシング	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 片栗粉	
みりん風調味料 インゲン	トマト たまねぎ 大根葉	うすくちしようゆ 砂糖 椎茸	ワカメ 人参	白すりごま ■ワカメスープ	白すりごま ■もやしのスープ	白すりごま ■もやしのスープ	ほうれん草 玉葱	ほうれん草 玉葱	人参 カリフラワー 玉葱	人参 砂糖 玉葱	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 片栗粉	
■小松菜の味噌汁 小松菜	コンソメ 塩	■大根のすまし汁 大根	コンソメ 人参	うすくちしようゆ 出しあわせ	うすくちしようゆ 出しあわせ	うすくちしようゆ 出しあわせ	玉葱 大根葉	玉葱 大根葉	ドレッシング ■カリフラワーのスープ	■カリフラワーのスープ 人参	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 片栗粉	
人参 みそ 出し昆布 和風だし	うすくちしようゆ 大根葉	玉葱 塩	大根葉 塩	うすくちしようゆ 出しあわせ	うすくちしようゆ 出しあわせ	うすくちしようゆ 出しあわせ	大根葉 塩	大根葉 塩	玉葱 コンソメ 塩	砂糖 酢 和風だし	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 片栗粉	
■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳	
■あんこパイ こしあん 餃子の皮	■お好み焼き お好み焼き粉 天かす キャベツ 豚挽肉 糸けずり お好みソース あおさ粉	■メロンパン風トースト 食パン(6枚切) ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン オリーブ油 牛乳	■手作りクリッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン オリーブ油 牛乳	■ミルクくずもち 牛乳 片栗粉 砂糖 グラニュー糖 きな粉	■さつま芋シュガー 牛乳 サラダ油 グラニュー糖 牛乳	■麩のラスク さつま芋 マーガリン 砂糖	■ココア蒸しパン ホットケーキミックス マーガリン 牛乳	■ツナのおにぎり(りんご) 胚芽米 ツナフレーク 牛乳	■塩ちんすこう 胚芽米 ツナフレーク エッグケア うすくちしようゆ のり	■フルーツヨーグルト 小麦粉 砂糖 サラダ油 塩	■ご飯のおやき ヨーグルト りんご みかん缶 砂糖	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース 片栗粉