



きゅうしょくだより

郷土料理をご紹介します！

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
<div><h1>2026年</h1><h2>あけましておめでとうございます</h2></div>					
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し汁 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 チンゲン菜のごま和え 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 チンゲン菜のスープ お茶 フルーツヨーグルト	1 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。

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
■ ご飯 胚芽米 ■ サワラの西京焼き サワラ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ みりん風調味料 ■ ひじきとごぼうのサラダ ごぼう ひじき ツナフレーク エッグケア こいくちしょうゆ ■ ほうれん草のスープ ほうれん草 コーン うすくちしょうゆ コンソメ 塩	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉の甘辛炒め 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 こいくちしょうゆ みりん風調味料 砂糖 和風だし ■ ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 人参 糸けずり うすくちしょうゆ 砂糖 ■ 麩のすまし汁 麩 たまねぎ 大根葉 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■ 七草粥 胚芽米 七草 塩 出し昆布 ■ 鶏肉の照り焼き 鶏肉 砂糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ■ 大根とちくわの煮物 大根 竹輪 人参 キヌサヤ 砂糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 出し昆布 ■ たまねぎとみつばすまし汁 玉葱 みつば 塩 うすくちしょうゆ 和風だし 出し昆布	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉と野菜の味噌炒め 豚肉 白菜 玉葱 おろし生姜 こいくちしょうゆ みりん風調味料 砂糖 みそ ごま油 ■ もやしナムル もやし 人参 ごま油 こいくちしょうゆ 砂糖 塩 ■ 小松菜のすまし汁 小松菜 玉葱 塩 うすくちしょうゆ 和風だし 出し昆布	■ 肉うどん うどん 豚肉 玉葱 ほうれん草 椎茸 葱 こいくちしょうゆ みりん風調味料 和風だし ■ インゲンのごま和え インゲン 竹輪 コーン 白すりごま うすくちしょうゆ 砂糖 ■ わかめおにぎり 胚芽米 混ぜ込みわかめ	■ 三色丼 胚芽米 ***** 鶏挽肉 人参 ほうれん草 おろし生姜 砂糖 うすくちしょうゆ みりん風調味料 和風だし ■ ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 人参 ツナフレーク こいくちしょうゆ 砂糖 ■ 根菜の味噌汁 大根 人参 ごぼう 葱 みそ 出し昆布 和風だし	■ ご飯 胚芽米 ■ タンドリーチキン 鶏肉 玉葱 おろし生姜 ケチャップ カレー粉 ヨーグルト ■ 和風スパゲティソース スパゲッティ しめじ 玉葱 ほうれん草 うすくちしょうゆ 塩 和風だし オリーブ油 ■ 花麩のすまし汁 花ふ 玉葱 大根葉 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■ レーズンパン レーズンパン ■ サーモンと昆布山スープ サーモン 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー コンソメ 塩 うすくちしょうゆ ■ れんこんのサラダ れんこん 人参 みつば ドレッシングごましょうゆ	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏ちゃん 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 コーン おろし生姜 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ごま油 ■ もやしとピーマンのごま和え もやし 人参 ピーマン 砂糖 うすくちしょうゆ 黒ごま ■ 豆腐の味噌汁 木綿豆腐 葱 みそ 出し昆布	■ ハヤシライス 胚芽米 ***** 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ サラダ油 ハヤシフレーク 牛乳 ***** グリーンピース ■ ごぼうとパプリカのサラダ ごぼう ひじき みつば 赤パプリカ エッグケア こいくちしょうゆ ■ フルーツ(オレンジ) オレンジ	■ ご飯 胚芽米 ■ チンジャオロース 豚肉 おろし生姜 たけのこ 玉葱 ピーマン サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 ■ かぼちゃの煮つけ かぼちゃ インゲン 砂糖 こいくちしょうゆ 出し昆布 和風だし ■ マカロニスープ マカロニ 人参 玉葱 コンソメ 塩 うすくちしょうゆ
■ 牛乳 牛乳 ■ マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖	■ お茶 麦茶 ■ 牛乳寒天(ストロベリーソース) 粉寒天 牛乳 砂糖 **水 適宜** ストロベリーソース	■ 牛乳 牛乳 ■ ピザパン 食パン(6枚切) ツナフレーク たまねぎ チーズ バジル ケチャップ	■ 牛乳 牛乳 ■ ホットケーキミックス あずき ほうれん草 牛乳	■ 牛乳 牛乳 ■ ココアクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン ココア オリーブ油 塩	■ 牛乳 牛乳 ■ パンプキンパイ かぼちゃ 砂糖 餃子の皮 砂糖 こいくちしょうゆ 砂糖 パセリ	■ 牛乳 牛乳 ■ おはぎ 胚芽米 こしあん きな粉 砂糖	■ 牛乳 牛乳 ■ おはぎ 胚芽米 こしあん きな粉 砂糖	■ 牛乳 牛乳 ■ ジャムサンド 食パン(12枚切) いちごジャム	■ お茶 麦茶 ■ プリン プリンの素 牛乳	■ 牛乳 牛乳 ■ りんごゼリー りんご 粉寒天 アップルジュース **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
■ ご飯 胚芽米 ■ 白身魚のカレー〜エール ホキ 塩 小麦粉 カレー粉 コンソメ サラダ油 ■ ブロッコリー添え ブロッコリー ■ 切干大根の炒め煮 切干大根 人参 竹輪 砂糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 インゲン ■ 小松菜の味噌汁 小松菜 人参 みそ 出し昆布 和風だし	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 砂糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ マーマレード ■ ほうれん草としめじのソテー ほうれん草 しめじ たまねぎ サラダ油 こいくちしょうゆ コンソメ 塩 ■ トマトのスープ トマト たまねぎ 大根葉 コンソメ 塩 うすくちしょうゆ	■ 中華丼 胚芽米 ***** 豚肉 白菜 玉葱 椎茸 葱 こいくちしょうゆ ごま油 コンソメ 塩 片栗粉 おろし生姜 チンゲン菜 人参 コーン 白すりごま うすくちしょうゆ 砂糖 ワカメ 人参 椎茸 コンソメ 塩 大根 玉葱 大根葉 塩 出し昆布 和風だし	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏肉と野菜の甘酢あん 鶏肉 玉葱 たけのこ ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 酢 コンソメ 片栗粉 キャバツ 赤パプリカ ドレッシング ごましょうゆ ワカメスープ 人参 椎茸 コンソメ 塩	■ 醤油ラーメン ラーメン 豚肉 チンゲン菜 玉葱 葱 醤油ラーメンスープ ごま油 ■ 白菜の煮物 白菜 人参 砂糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 出し昆布 ■ あおさ粉のおにぎり 胚芽米 あおさ粉 白すりごま こいくちしょうゆ	■ チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉葱 グリーンピース ピーマン コンソメ 塩 こいくちしょうゆ ■ 五色和え ほうれん草 人参 キャバツ コーン ひじき 酢 うすくちしょうゆ 砂糖 白すりごま ■ もやしのスープ もやし 大根葉 うすくちしょうゆ コンソメ 塩	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏のオーブン焼き 鶏肉 人参 エッグケア コーン ■ れんこんのきんぴら れんこん 人参 インゲン サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 白すりごま ごま油 和風だし ■ ほうれん草のすまし汁 ほうれん草 玉葱 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■ いり飯 胚芽米 人参 しらす ごぼう 椎茸 きざみ揚げ 砂糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 和風だし ■ 春雨サラダ はるさめ きゅうり ツナフレーク 赤パプリカ エッグケア こいくちしょうゆ キャバツ 玉葱 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■ ロールパン ロールパン ■ ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 シチューミックス(ビーフ用) 小松菜 人参 しらす ドレッシング ごましょうゆ ■ 小松菜としめじのソテー 小松菜 人参 しらす ドレッシング ごましょうゆ キャバツ 玉葱 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉と野菜の甘酢あん 豚肉 しめじ 舞茸 玉葱 こいくちしょうゆ みりん風調味料 カレー粉 和風だし サラダ油 ■ きゅうりと大根の和え きゅうり 大根 鶏ささみ 青じそドレッシング ■ カリフラワーのスープ カリフラワー 玉葱 コンソメ 塩 うすくちしょうゆ パセリ	■ ご飯 胚芽米 ■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ *ソース* トマト缶 ケチャップ 中濃ソース ***** ブロッコリー じゃが芋 大根 鶏ささみ キャバツ きゅうり 人参 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 和風だし ■ チンゲン菜のスープ チンゲン菜 コーン コンソメ 塩 うすくちしょうゆ	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 ***** 豚肉 キャバツ もやし 玉葱 キヌサヤ 塩 こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 ■ 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー コーン ドレッシング ごましよ ■ しめじのスープ しめじ 玉葱 大根葉 うすくちしょうゆ コンソメ 塩
■ 牛乳 牛乳 ■ あんこパイ こしあん 餃子の皮	■ 牛乳 牛乳 ■ お好み焼き お好み焼き粉 天かす キャバツ 豚挽肉 糸けずり お好みソース あおさ粉	■ 牛乳 牛乳 ■ 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 牛乳	■ 牛乳 牛乳 ■ 手作りクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン オリーブ油 塩	■ お茶 麦茶 ■ ミルクくずもち 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉	■ 牛乳 牛乳 ■ さつま芋シュガー さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	■ 牛乳 牛乳 ■ 麩のラスク 麩 マーガリン 砂糖	■ 牛乳 牛乳 ■ ココア蒸しパン ホットケーキミックス ココア 牛乳	■ お茶 麦茶 ■ ツナのおにぎり(のり焼き) 胚芽米 ツナフレーク エッグケア うすくちしょうゆ ***** のり	■ 牛乳 牛乳 ■ 塩ちんすこう 小麦粉 砂糖 サラダ油 塩 うすくちしょうゆ	■ お茶 麦茶 ■ フルーツヨーグルト ヨーグルト りんご みかん缶 砂糖	■ 牛乳 牛乳 ■ ご飯のおやき 胚芽米 みそ 砂糖 みりん風調味料 葱



きゅうしょくだより

郷土料理をご紹介！
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！



2026年

あけましておめでとうございます



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
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 ブ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し汁	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 ブロッコリーのツナ和え 根菜の味噌汁
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 小倉とほうれん草の蒸しケーキ	牛乳 ココアクッキー	牛乳 パンプキンパイ
12	13	14	15	16	17
成人の日	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	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	牛乳 せんべい ご飯 ★鶏ちゃん もやしとピーマンのごまごし 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 クラッカー 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 じゃがいものチーズおやき	牛乳 おはぎ	牛乳 ジャムサンド	お茶 プリン	牛乳 りんごゼリー
19	20	21	22	23	24
牛乳 サブレ 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 せんべい 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 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 白菜の煮物 あおさ粉のおにぎり	牛乳 クラッカー チキンピラフ 五色和え もやしのスープ
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 さつま芋シュガー
26	27	28	29	30	31
牛乳 サブレ 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 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 ご飯 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 クラッカー あんかけ焼きそば 花野菜サラダ しめじのスープ
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 ■サワラの西京焼き サワラ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ みりん風調味料 ■のじきとごぼうのサラダ ごぼう ひじき ツナフレーク エッグケア こいくちしょうゆ ■ほうれん草のスープ ほうれん草 コーン うすくちしょうゆ コンソメ 塩	■ご飯 胚芽米 ■豚肉の甘辛炒め 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 こいくちしょうゆ みりん風調味料 砂糖 和風だし ■ブロッコリーのおかか炒め ブロッコリー 人参 糸けずり うすくちしょうゆ 砂糖 ■麩のすまし汁 麩 たまねぎ 大根葉 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■七草粥 胚芽米 七草 塩 出し昆布 ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 砂糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 砂糖 みりん風調味料 ■大根とちくわの煮物 大根 竹輪 人参 キヌサヤ 砂糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 出し昆布 ■たまねぎとみつばすまし汁 玉葱 みつば 塩 うすくちしょうゆ 和風だし 出し昆布	■ご飯 胚芽米 ■豚肉と野菜の味噌炒め 豚肉 白菜 玉葱 おろし生姜 砂糖 みそ ごま油 ■もやしナムル もやし 人参 ごま油 こいくちしょうゆ 砂糖 塩 ■小松菜のすまし汁 小松菜 玉葱 塩 うすくちしょうゆ 和風だし 出し昆布	■肉うどん うどん 豚肉 玉葱 ほうれん草 椎茸 葱 こいくちしょうゆ みりん風調味料 和風だし ■インゲンのごま和え インゲン 竹輪 コーン 白すりごま うすくちしょうゆ 砂糖 ■わかめおにぎり 胚芽米 混ぜ込みわかめ	■三色丼 胚芽米 ***** 鶏挽肉 人参 ほうれん草 おろし生姜 砂糖 うすくちしょうゆ みりん風調味料 和風だし ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー 人参 ツナフレーク こいくちしょうゆ 砂糖 ■根菜の味噌汁 大根 人参 ごぼう 葱 みそ 出し昆布 和風だし	■ご飯 胚芽米 ■タンドリーチキン 鶏肉 玉葱 おろし生姜 ケチャップ カレー粉 ヨーグルト ■和風スパゲティソテー スパゲッティ しめじ 玉葱 ほうれん草 うすくちしょうゆ 塩 和風だし オリーブ油 ■花麩のすまし汁 花ふ 玉葱 大根葉 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■レーズンパン レーズンパン ■サーモンと昆布山スープ サーモン 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー コンソメ 塩 うすくちしょうゆ ■れんこんのサラダ れんこん 人参 みつば ドレッシング ごましょうゆ	■ご飯 胚芽米 ■鶏ちゃん 鶏肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 人参 コーン おろし生姜 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ごま油 ■もやしとピーマンのごまおこし もやし 人参 ピーマン 砂糖 うすくちしょうゆ 黒ごま ■豆腐の味噌汁 木綿豆腐 葱 みそ 出し昆布	■ハヤシライス 胚芽米 ***** 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ サラダ油 ハヤシフレーク 牛乳 ***** グリンピース ■ごぼうとパプリカのサラダ ごぼう ひじき みつば 赤パプリカ エッグケア こいくちしょうゆ ■フルーツ(オレンジ) オレンジ	■ご飯 胚芽米 ■チンジャオロース 豚肉 おろし生姜 たけのこ 玉葱 ピーマン サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 ■かぼちゃの煮つけ かぼちゃ インゲン 砂糖 こいくちしょうゆ 出し昆布 和風だし ■マカロニスープ マカロニ 人参 玉葱 コンソメ 塩 うすくちしょうゆ
■牛乳 牛乳 ■マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖	■お茶 麦茶 ■牛乳高天(ストロベリーソース) 粉寒天 牛乳 砂糖 **水 適宜** ストロベリーソース	■牛乳 牛乳 ■ピザパン 食パン(6枚切) ツナフレーク たまねぎ チーズ バジル ケチャップ	■牛乳 牛乳 ■山食とほうれん草の照りケーキ ホットケーキミックス あずき ほうれん草 牛乳	■牛乳 牛乳 ■ココアクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン ココア オリーブ油 塩	■牛乳 牛乳 ■パンプキンパイ かぼちゃ 砂糖 餃子の皮 マーガリン ココア オリーブ油 塩	■牛乳 牛乳 ■じゃがいもチーズおやき ポテト チーズ 片栗粉 こいくちしょうゆ 砂糖 パセリ	■牛乳 牛乳 ■おはぎ 胚芽米 こしあん きな粉 砂糖	■牛乳 牛乳 ■ジャムサンド 食パン(12枚切) いちごジャム	■お茶 麦茶 ■プリン プリンの素 牛乳	■牛乳 牛乳 ■りんごゼリー りんご 粉寒天 アップルジュース **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 ■ クラッカー
■ ご飯 胚芽米 ■ 白身魚のカレーニエリ	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏肉のマーマレード焼き	■ 中華丼 胚芽米 *****	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏肉と野菜の甘酢あん	■ 醤油ラーメン ラーメン 豚肉 チンゲン菜 玉葱 葱 醤油ラーメンスープ ごま油	■ チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉葱 グリーンピース ピーマン コンソメ 塩 こいくちしょうゆ	■ ご飯 胚芽米 ■ 鶏皮のコンソメスープ煮	■ いり飯 胚芽米 人参 しらす ごぼう 椎茸 きざみ揚げ 砂糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 和風だし	■ ロールパン ロールパン ■ ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 シチューミックス(ビーフ用)	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉ときこのカレー焼き	■ ご飯 胚芽米 ■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ * * ソース * * トマト缶 ケチャップ 中濃ソース *****	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 * * * * *
ホキ 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 こいくちしょうゆ マーマレード	白菜 玉葱 椎茸 葱 こいくちしょうゆ ごま油 コンソメ	鶏肉 玉葱 たけのこ ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 酢 コンソメ 片栗粉 おろし生姜	■ 白菜の煮物 白菜 人参 砂糖 みりん風調味料	■ 五色和え ほうれん草 人参 キャバツ コーン ひじき 酢 うすくちしょうゆ 砂糖 白すりごま	れんこん 人参 インゲン サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 白すりごま ごま油 和風だし	■ 春雨サラダ はるさめ きゅうり ツナフレーク 赤パプリカ エッグケア こいくちしょうゆ	■ 小松菜とじゃこのサラダ 小松菜 人参 しらす 大根 鶏ささみ 青じそドレッシング	■ じゃが芋ときこのカレー焼き	■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ * * ソース * * トマト缶 ケチャップ 中濃ソース *****	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 * * * * *
■ ブロッコリー添え ブロッコリー	ほうれん草 しめじ たまねぎ サラダ油	■ ほうれん草としめじのソテー ほうれん草 しめじ たまねぎ サラダ油	■ 鶏肉と野菜の甘酢あん 鶏肉 玉葱 たけのこ ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 酢 コンソメ 片栗粉 おろし生姜	■ 白菜の煮物 白菜 人参 砂糖 みりん風調味料	■ 五色和え ほうれん草 人参 キャバツ コーン ひじき 酢 うすくちしょうゆ 砂糖 白すりごま	れんこん 人参 インゲン サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 白すりごま ごま油 和風だし	■ 春雨サラダ はるさめ きゅうり ツナフレーク 赤パプリカ エッグケア こいくちしょうゆ	■ 小松菜とじゃこのサラダ 小松菜 人参 しらす 大根 鶏ささみ 青じそドレッシング	■ じゃが芋ときこのカレー焼き	■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ * * ソース * * トマト缶 ケチャップ 中濃ソース *****	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 * * * * *
■ 切干大根の炒め煮 切干大根 人参 竹輪 砂糖 こいくちしょうゆ	■ 切干大根の炒め煮 切干大根 人参 竹輪 砂糖 こいくちしょうゆ	■ チンゲン菜のごま和え チンゲン菜 人参 コーン 白すりごま うすくちしょうゆ	■ キャバツとパプリカのサラダ キャバツ 赤パプリカ ドレッシング ごましょうゆ	■ あおさ粉のおにぎり 胚芽米 あおさ粉 白すりごま こいくちしょうゆ	■ チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉葱 グリーンピース ピーマン コンソメ 塩 こいくちしょうゆ	■ 鶏皮のコンソメスープ煮 鶏皮 コンソメ 塩 ごま油 和風だし	■ いり飯 胚芽米 人参 しらす ごぼう 椎茸 きざみ揚げ 砂糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 和風だし	■ ロールパン ロールパン ■ ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 シチューミックス(ビーフ用)	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉ときこのカレー焼き	■ ご飯 胚芽米 ■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ * * ソース * * トマト缶 ケチャップ 中濃ソース *****	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 * * * * *
みりん風調味料 インゲン	トマト たまねぎ 大根葉 コンソメ	■ トマトのスープ トマト たまねぎ 大根葉 コンソメ	■ ほうれん草としめじのソテー ほうれん草 しめじ たまねぎ サラダ油	■ チンゲン菜のごま和え チンゲン菜 人参 コーン 白すりごま うすくちしょうゆ	■ キャバツとパプリカのサラダ キャバツ 赤パプリカ ドレッシング ごましょうゆ	■ あおさ粉のおにぎり 胚芽米 あおさ粉 白すりごま こいくちしょうゆ	■ いり飯 胚芽米 人参 しらす ごぼう 椎茸 きざみ揚げ 砂糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 和風だし	■ ロールパン ロールパン ■ ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 シチューミックス(ビーフ用)	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉ときこのカレー焼き	■ ご飯 胚芽米 ■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ * * ソース * * トマト缶 ケチャップ 中濃ソース *****	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 * * * * *
■ 小松菜の味噌汁 小松菜 人参 みそ 出し昆布 和風だし	■ 小松菜の味噌汁 小松菜 人参 みそ 出し昆布 和風だし	■ 大根のすまし汁 大根 玉葱 大根葉 塩 うすくちしょうゆ 出し昆布 和風だし	■ ほうれん草としめじのソテー ほうれん草 しめじ たまねぎ サラダ油	■ チンゲン菜のごま和え チンゲン菜 人参 コーン 白すりごま うすくちしょうゆ	■ キャバツとパプリカのサラダ キャバツ 赤パプリカ ドレッシング ごましょうゆ	■ あおさ粉のおにぎり 胚芽米 あおさ粉 白すりごま こいくちしょうゆ	■ いり飯 胚芽米 人参 しらす ごぼう 椎茸 きざみ揚げ 砂糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 和風だし	■ ロールパン ロールパン ■ ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 シチューミックス(ビーフ用)	■ ご飯 胚芽米 ■ 豚肉ときこのカレー焼き	■ ご飯 胚芽米 ■ ハンバーグ 合挽 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ * * ソース * * トマト缶 ケチャップ 中濃ソース *****	■ あんかけ焼きそば 焼きそば サラダ油 * * * * *
■ 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	■ 牛乳 牛乳	■ お茶 麦茶	■ 牛乳 牛乳	■ お茶 麦茶
■ 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 キャバツ 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 牛乳	■ 手作りクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン オリーブ油 塩	■ ミルクくずもち 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉	■ さつま芋シュガー さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	■ 麩のラスク 麩 マーガリン 砂糖	■ ココア蒸しパン ホットケーキミックス ココア 牛乳	■ ツナのおにぎり(のり焼き) 胚芽米 ツナフレーク エッグケア うすくちしょうゆ ***** のり	■ 塩ちんすこう 小麦粉 砂糖 サラダ油 塩	■ フルーツヨーグルト ヨーグルト りんご みかん缶 砂糖	■ ご飯のおやき 胚芽米 みそ 砂糖 みりん風調味料 葱