

# 令和8年1月 献立表

ふれあいの家あすま野

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食				御飯 雑煮 寿卵焼き 数の子	御飯 味噌汁 湯葉の彩り和え 伊達巻	御飯 味噌汁 うなぎ新丈 紅あすま甘露煮
昼食				お楽しみメニュー	お楽しみメニュー	ぼたて御飯 筑前煮 吸物 黒豆
夕食				お楽しみメニュー	お楽しみメニュー	御飯 煮魚 味噌汁 栗きんとん
				1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し のり佃煮	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	御飯 味噌汁 えび団子と小松菜の煮物 しば漬	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 肉じゃが 吸物 もずく酢	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 ひじき入り卵焼き	ほうれん草と大根の冬カレー みかんヨーグルト サラダ 福神漬	七草粥 鮭の塩焼き 豚汁 厚揚げの煮物 ★七草★	御飯 メバルの南部焼き そうめん汁 せりのボン酢和え	めんたいバターチャーハン あさりスープ 深山和え ヨーグルト ◆明太子の日◆
夕食	御飯 ホキのみぞれあんかけ 味噌汁 オクラの梅昆布和え	御飯 鶏チリ スープ 餃子	御飯 煮魚 吸物 里芋の煮物	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 味噌汁 ごま豆腐	御飯 カットハンバーグ 南瓜と人参のスープ マカロニサラダ	御飯 カレーの味噌漬焼き 吸物 かぶの煮物
				1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 干切り煮 のり佃煮	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鯖の柚庵焼き ちゃんこ汁 酢の物	ロールサンド ブラウンシチュー 甘夏サラダ	せり御飯 味噌つくね焼き 吸物 サラダ	御飯 煮魚 鶏と根菜の味噌汁 かぶの甘酢漬け	小豆粥 牛かぼちゃ 吸物 酢味噌和え ★小正月★	御飯 鮭のバター醤油焼き かぶのコンソメスープ 浅漬け
夕食	御飯 芋煮 吸物 サラダ	御飯 サバの味噌煮 吸物 春雨サラダ	御飯 太刀魚のごまボン酢焼き 味噌汁 山芋の白煮	御飯 鶏と大豆のトマト煮 野菜スープ さつまいもサラダ	御飯 ホキの黄金焼き 豆乳スープ おからサラダ	御飯 チキンカレー フルーチェ サラダ 福神漬
				1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 焼き魚のおろしボン酢のせ 吸物 金平人参	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 刻み昆布の煮物	牛丼 あおさの吸物 サラダ	御飯 鶏肉の柚子おろし煮 レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラサラダ	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え
夕食	御飯 チキンソテー スープ じゃが芋とえびのサラダ	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 とろろ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 梅春雨	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え
				1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜漬
昼食	御飯 すきやき風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 浅漬け	御飯 麻婆豆腐 生姜スープ ザーサイ和え	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 ホッケのみりん焼き そうめん汁 ぬた和え	御飯 鮭のクリーム煮 たまごスープ 空豆のサラダ
夕食	御飯 ムニエルのグリーンソースかけ コンソメスープ サラダ	御飯 炒り豆腐 味噌汁 煮豆	御飯 ホキのタレ焼き 野菜スープ じゃが芋のカレー金平	御飯 サバの白醤油焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 深山和え	御飯 豚肉と大根の味噌煮 吸物 山芋のわさび和え
				1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 焼き魚のおろしボン酢のせ 吸物 金平人参	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 刻み昆布の煮物	牛丼 あおさの吸物 サラダ	御飯 鶏肉の柚子おろし煮 レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラサラダ	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え
夕食	御飯 チキンソテー スープ じゃが芋とえびのサラダ	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 とろろ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 梅春雨	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え
				1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜漬
昼食	御飯 すきやき風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 浅漬け	御飯 麻婆豆腐 生姜スープ ザーサイ和え	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 ホッケのみりん焼き そうめん汁 ぬた和え	御飯 鮭のクリーム煮 たまごスープ 空豆のサラダ
夕食	御飯 ムニエルのグリーンソースかけ コンソメスープ サラダ	御飯 炒り豆腐 味噌汁 煮豆	御飯 ホキのタレ焼き 野菜スープ じゃが芋のカレー金平	御飯 サバの白醤油焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 深山和え	御飯 豚肉と大根の味噌煮 吸物 山芋のわさび和え
				1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 焼き魚のおろしボン酢のせ 吸物 金平人参	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 刻み昆布の煮物	牛丼 あおさの吸物 サラダ	御飯 鶏肉の柚子おろし煮 レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラサラダ	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え
夕食	御飯 チキンソテー スープ じゃが芋とえびのサラダ	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 とろろ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 梅春雨	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え
				1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜漬
昼食	御飯 すきやき風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 浅漬け	御飯 麻婆豆腐 生姜スープ ザーサイ和え	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 ホッケのみりん焼き そうめん汁 ぬた和え	御飯 鮭のクリーム煮 たまごスープ 空豆のサラダ
夕食	御飯 ムニエルのグリーンソースかけ コンソメスープ サラダ	御飯 炒り豆腐 味噌汁 煮豆	御飯 ホキのタレ焼き 野菜スープ じゃが芋のカレー金平	御飯 サバの白醤油焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 深山和え	御飯 豚肉と大根の味噌煮 吸物 山芋のわさび和え
				1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 焼き魚のおろしボン酢のせ 吸物 金平人参	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 刻み昆布の煮物	牛丼 あおさの吸物 サラダ	御飯 鶏肉の柚子おろし煮 レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラサラダ	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え
夕食	御飯 チキンソテー スープ じゃが芋とえびのサラダ	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 とろろ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 梅春雨	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん
昼食	御飯 焼き魚のおろしボン酢のせ 吸物 金平人参	御飯 赤魚の塩麹焼き 吸物 刻み昆布の煮物	牛丼 あおさの吸物 サラダ	御飯 鶏肉の柚子おろし煮 レタススープ さつまいもサラダ	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラサラダ	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え
夕食	御飯 チキンソテー スープ じゃが芋とえびのサラダ	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 とろろ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 梅春雨	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 ほうれん草のごま和え	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え