

# 令和8年1月 献立表

介護老人保健施設しらさぎ苑

				★1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)
朝食	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>★行事食★</p> <p>1日 (木) 元日 7日 (水) 七草 11日 (日) 鏡開き 15日 (木) 小正月</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>◆食の記念日◆</p> <p>10日 (土) 明太子の日</p> </div> </div> <p>*旬の食材*</p> <p>ブリ・鮭 ほうれん草・大根 白菜・春菊・かぶ・いちご</p>			御飯 雑煮 黒豆 数の子	御飯 味噌汁 うなぎ新丈 いもきんとん	御飯 味噌汁 柿と湯葉の白和え 抹茶きんとん
昼食				祝膳	松茸ごはん かに信田巻き 湯葉と昆布の彩り和え デザート	鯛めし 甘海老饅頭 黒豆 デザート
間食				どら焼き	カスタードケーキ	丸ボーロ
夕食				御飯 ささみの竜田揚げ 味噌汁 大根の帆立くず煮	御飯 すきやき風煮 味噌汁 盛り合わせ	御飯 筑前煮 味噌汁 盛り合わせ
	1月4日 (日)	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)
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	御飯 味噌汁 えび団子と白菜の煮物 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 煮魚 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 ぶた肉じゃが 吸物 ほうれん草の梅おかか和え	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 スズキの塩焼き 豚汁 和風ポテトサラダ	御飯 メバルの山椒煮 そうめん汁 せりのごまポン酢和え	御飯 鶏の青じそ炒め 卵のコンソメスープ 焼き茄子のサラダ
間食	バームクーヘン	野菜生活	ワッフル	ストロベリータルト	りんごジュース	ととやき
夕食	御飯 鶏チリ 味噌汁 もずく酢	御飯 赤魚の南部焼き スープ ひじき入り卵焼き	御飯 ホキのみぞれあんかけ 味噌汁 さつまいもの甘辛煮	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ 味噌汁 ピーマンソテー	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 豚肉と豆腐の中華煮 スープ 里芋サラダ
	★1月11日 (日)	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)
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 千切り煮 高菜漬	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鰯の柚庵焼き ちゃんこ汁 せんざい ★鏡開き★	せり御飯 味噌つくね焼き 吸物 サラダ	御飯 太刀魚のごまポン酢焼き 味噌汁 山芋の白煮	フレンチトースト ブラウンシチュー トマトサラダ	小豆粥 牛かぼちゃ 吸物 酢味噌和え	御飯 煮魚 鶏と根菜の味噌汁 かぶの甘酢漬け
間食	飲むヨーグルト	黒糖饅頭	バームクーヘン	赤ぶどうジュース	どら焼き	カエデの実
夕食	御飯 芋煮 吸物 サラダ	御飯 サバの味噌煮 吸物 バンサンスー	御飯 鶏と大豆のトマト煮 コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 赤魚のしそ醤油焼き 野菜スープ オクラのなめ茸和え	御飯 ホキのバター醤油焼き 豆乳スープ おからサラダ	御飯 牛肉ときのこの炒め物 吸物 浅漬け
	1月18日 (日)	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)
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	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏の塩麹炒め 吸物 じゃが芋とえびのサラダ	御飯 赤魚のタレ焼き 吸物 厚揚げの高菜炒め	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	ちゃんぽん 餃子 フルーツ杏仁	御飯 チーズハンバーグ カリフラワーのポタージュ サラダ
間食	ジョア	黒棒	気になる野菜	バームクーヘン	スイートポテト	ラブレ
夕食	御飯 焼き魚のおろしポン酢のせ たまごの味噌汁 煮豆	御飯 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁 梅春雨	御飯 ホッケの白醤油焼き スープ 塩昆布和え	御飯 ホキの味噌チーズ焼き 吸物 金平人参	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 もずくのだし和え
	1月25日 (日)	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)
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 ベイクドエッグ 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 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 肉豆腐 吸物 だし巻き卵	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 浅漬け	御飯 かぼちゃコロッケ 中華スープ オクラサラダ	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	サンドイッチ ミネストローネ 空豆のサラダ	御飯 鮭のクリーム煮 たまごスープ サラダ
間食	プリンタルト	野菜生活	クリームコンフェ	原宿ドッグ	ミルージュ	ワッフル
夕食	御飯 ホキのコンソメ焼き スープ サラダ	麦ごはん 炒り豆腐 味噌汁 とろろ	御飯 ミニエルのグリーンソースかけ 野菜スープ じゃが芋のカレー金平	御飯 鰯の味噌漬け焼き 吸物 なめこみぞれ煮奴	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 マカロニサラダ	御飯 豚肉と大根の味噌煮 吸物 野菜スープ 深山和え