



★ 令和8年1月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



				1日(木曜日)	2日(金曜日)	3日(土曜日)
朝食				黒米 中味汁 豆腐チャンプルー クーブイリチー	十穀米 かき玉汁 麩チャンプルー ひじきの厚揚げ煮	ご飯 みそ汁 鶏肉大根煮 カニカマとブロッコリーの玉子サラダ
昼食				ご飯 ゆし豆腐 鶏肉のさつま芋煮 シューマイ甘酢あん 魚天ぷら	ご飯 アーサ汁 豚バラ大根煮 しめじと青菜の白和え いか天ぷら	フーチバーजूシー アサリのみそ汁 豚ナンコツソーキ煮つけ ゴーヤーチャンプルー きのこ胡瓜のしそ和え
夕食				きのご飯 イナムドゥチ 三枚肉と大根煮付け 菜の花おかか和え 黒豆	筍ご飯 中味汁 油淋鶏 マカロニフルーツサラダ 田芋りんがく	ご飯 みそ汁 豚バラとキャベツの塩ガーリック炒め 赤魚煮つけ 田芋煮

	4日(日曜日)	5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)	10日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ コーンクリームスープ チキントマト煮 ベーコンとマカロニガーリックソテー	ご飯 みそ汁 白菜鶏そぼろ煮 ツナ玉天津	ご飯 みそ汁 肉だんごのほうれん草クリーム煮 ベーコンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 からし菜炒め 小松菜とポークの玉子炒め	ご飯 みそ汁 豚バラと白菜のすき焼風煮 ツナ玉子炒めおろしポン酢	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ブロッコリーと玉子のコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め アーサ玉子焼
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖味噌煮 野菜の和え物	ターメリックライス みそ汁 肉じゃがが煮 からし菜炒め チキアギ煮浸し	ご飯 みそ汁 チキンとさつま芋の和風カレー 鯖竜田揚げの甘酢あん ブロッコリーおかか和え	ご飯 みそ汁 酢豚 カニカマ天ぷら 菜の花梅おかか和え	ご飯 みそ汁 親子とじ ゴーヤーコンビーフ炒め カニカマきのこ和え	ご飯 みそ汁 豚バラ大根煮 人参シリシリ炒め カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 鶏と根菜の黒酢炒め 赤魚煮つけ 野菜の和え物
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 厚揚げ豆腐煮浸し カボチャ煮	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキン照り煮 カボチャサラダ	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め カボチャコロッケ 大豆煮	ご飯 みそ汁 肉だんごボトフ 白身魚フライタルタルソース 卵の花	ご飯 みそ汁 豆腐の甘辛肉そぼろ炒め いんげんコンビーフ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 鶏ムネから揚げ ゴーヤーおかか和え	ご飯 みそ汁 クラムチャウダーシチュー 野菜コロッケ ベーコンブロッコリーソテー

	11日(日曜日)	12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)	17日(土曜日)
朝食	玉子サンドウィッチ マッシュルームスープ ナポリタン 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉ときのこの塩炒め ゴーヤーチャンプルー	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ ハンバーグデミソース煮	ご飯 みそ汁 麩チキナー炒め クーブイリチー	ご飯 みそ汁 八宝菜 カニカマ天津	ご飯 みそ汁 豚すき煮 ベーコンとブロッコリーの玉子サラダ	ご飯 みそ汁 野菜とコンビーフの玉子とじ マカロニサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 赤魚煮つけ 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 フィッシュ南蛮 ミックスベジタブルソテー	フーチバーजूシー みそ汁 豆腐チャンプルー チキン唐揚げ 千切りイリチー	ご飯 みそ汁 チキンクリームシチュー チーズハンバーグ マッシュパンキン	ご飯 みそ汁 親子とじ 鯖竜田の甘辛タレ漬 菜の花ときのこの和え物	ご飯 みそ汁 チキンパンブキンシチュー 白身魚フライタルタルソース カニカマとオクラのしそ和え	ご飯 みそ汁 チキンときのこの彩り野菜炒め イカ天ぷら 胡瓜とブロッコリーの梅おかか和え
夕食	ご飯 みそ汁 フィッシュ南蛮 ジャーマンポテト ハンバーグケチャップ	ご飯 みそ汁 豚バラ千切り大根炒め 鯖煮つけ 菜の花梅おかか和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 蒸しシューマイ 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ポークケチャップ 人参シリシリ炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラの千切り大根うま煮 チキアギ煮浸し 大豆煮	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 鶏ムネから揚げ きのこサラダ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 揚げハンバーグデミソース ポテトサラダ

	18日(日曜日)	19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)	24日(土曜日)
朝食	十穀米 アーサ汁 ポーク大根煮 魚天ぷら	ご飯 みそ汁 豚バラのトマトビーンズ煮 からし菜炒め	シャケご飯 みそ汁 肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 豚肉五目ひじき煮 ソーメンタシャー	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の和風煮 ベーコンポテトサラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃがが煮 タマナーコンビーフ炒め	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ベーコンとブロッコリーの玉子サラダ
昼食	ご飯 みそ汁 揚げ魚の甘酢あん 茄子と厚揚げ豆腐の煮浸し マッシュポテト	जूシー ゆし豆腐 豚ナンコツソーキ煮 人参シリシリ炒め 菜の花梅おかか和え	ターメリックライス みそ汁 キーマカレー 白身魚フライタルタルソース ブロッコリーハニーマスタード	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 鯖味噌煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚玉とじ カニカマ天ぷら からし菜炒め	ご飯 みそ汁 チキンイエローカレー 魚天ぷら甘辛ソース カニカマと胡瓜の玉ねぎ和え	ターメリックライス みそ汁 クラムチャウダーシチュー ブロッコリーコンビーフ炒め ホタテフライタルタルソース
夕食	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め カボチャコロッケ 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ハンバーグケチャップ煮 きのこ胡瓜のおろし和え	ご飯 みそ汁 チキン唐揚げ南蛮 ナポリタン ミックスベジタブルソテー	ご飯 みそ汁 メンチカツ いんげんコンビーフ炒め ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 揚げシューマイ甘酢あん 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 チキンカツ ツナ小松菜炒め 卵の花	ご飯 みそ汁 油淋鶏 人参シリシリ炒め 大豆煮

	25日(日曜日)	26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)	31日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 プレーンオムレツデミソース	जूシー かき玉汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め ジャーマンカボチャ	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 彩り野菜のコンビーフ玉子とじ	ご飯 みそ汁 魚と大根煮付け アーサ玉子焼	ターメリックライス みそ汁 レタスタコチーズミート 玉子マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー カニカマ天ぷら	ご飯 みそ汁 からし菜炒め ニラ玉天津
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のがめ煮 イカ天ぷら もずく酢	ご飯 みそ汁 鶏肉ゴーヤー炒め 鯖の味噌煮 白菜おかか和え	ご飯 みそ汁 フーチキナー チーズハンバーグデミソース しめじとブロッコリーのソテー	ご飯 みそ汁 ポークチャップ 人参サラダ オクラおかか和え	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ジャーマンポテト 人参シリシリ炒め	ご飯 みそ汁 豚バラ生姜焼 ツナチンゲン菜炒め 厚揚げ豆腐煮浸し	ご飯 みそ汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め 赤魚煮つけ カニカマ胡瓜和え
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 千切りイリチー カボチャ煮	ご飯 みそ汁 里芋鶏そぼろ煮 チキアギ煮浸し 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のシチュー ホタテクリームコロッケ カボチャ煮	ご飯 みそ汁 タマナーコンビーフ炒め 焼ぎょうざ ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 蒸し鶏ニンニクソース 白身魚フライタルタルソース ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 チキンカレー ツナブロッコリーソテー カボチャサラダ	ご飯 みそ汁 チキン唐揚げ マーミナーチャンプルー 卵の花