



1月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
5日	6日	7日	8日	9日	10日
松風焼き 紅白なます あんこクッキー	肉じゃが 五目納豆 芋ようかん	冬野菜ポトフ スパゲティサラダ 七草入り雑炊	高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ ホットケーキ	サバの味噌煮 吉野汁 やせうま	海鮮ちゃんぽん ちくわの甘酢和え ビスケット
鶏ミンチ 豆腐 ごぼう 玉葱 人参 葱 蓮根 フロッコリー ちりめん 大根	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん 糸こんにゃく 厚揚げ ちりめん たくあん 納豆 小松菜	鶏肉 玉葱 人参 白菜 大根 かぼちゃ フロッコリー ツナ スパゲティ 胡瓜	鶏肉 エビ 卵 高野豆腐 人参 玉葱 干椎 いんげん ハム 春雨 胡瓜 コーン	サバ フロッコリー 鶏肉 大根 人参 油揚げ 里芋 葱	豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 もやし しめじ 蒲鉾 中華麺 ちくわ キャベツ 白菜 胡瓜 コーン
12日	13日	14日	15日	16日	17日
成人の日	カル鉄オムレツ レバーサラダ さつまいも蒸しパン	ヤンニョムフィッシュ 白菜とベーコンのスープ チーズサフレ	カレーライス 野菜のおかかマヨサラダ ぶかしいも	けんちん汁 昆布煮 ジャムサンド	ツナトマトスパゲティ さつまいもの甘煮 クッキー
	鶏ミンチ ちりめん 卵 玉葱 人参 小松菜 ひじき 鶏レバー レタス 胡瓜 じゃがいも	サバ フロッコリー ベーコン 白菜 玉葱 人参	牛肉 玉葱 人参 里芋 大根 白菜 ピーマン ハム キャベツ 胡瓜 パプリカ	鶏肉 豆腐 人参 大根 こんにゃく 里芋 ごぼう 葱 早煮昆布 いんげん 厚揚げ	ツナ スパゲティ 玉葱 人参 ピーマン トマト さつまいも
19日	20日	21日	22日	23日	24日
豆乳つみれ汁 コロコロサラダ 納豆チャーハン	筑前煮 カルシウムサラダ ヨーグルト	クリームシチュー かぶのさっぱり和え マカロニきなこ	厚揚げ入り親子丼 根菜きんぴら 納豆のお好み焼き	魚のフライ 青菜の和え物 かぼちゃ豆乳ケーキ	わかめうどん キャベツのごま和え おせんべい
鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 ごぼう 干椎 白菜 大根 油揚げ ウインナー じゃがいも かぼちゃ	鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう 干椎 糸こんにゃく 里芋 蓮根 いんげん ちりめん チーズ キャベツ 胡瓜	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも コーン フロッコリー しめじ ちりめん ちくわ かぶ 小松菜	鶏肉 卵 蒲鉾 厚揚げ 玉葱 人参 葱 蓮根 ごぼう ちりめん いんげん 糸こんにゃく	白身魚 卵 玉葱 トマト ツナ 小松菜 胡瓜 人参 切干大根	鶏肉 玉葱 人参 葱 干椎茸 蒲鉾 わかめうどん ちりめん キャベツ
26日	27日	28日	29日	30日	31日
和風オムレツ レバー煮 ちんすこう	冬野菜麻婆丼 ニラ玉ソテー フルーツ(みかん&バナナ)	牛肉と小松菜のトマト煮 白菜の磯和え 鶏飯おにぎり	豚肉と厚揚げのすき煮 胡瓜と切干大根の酢の物 マシュマロスナック	豚汁 小松菜の納豆和え お麩ラスク	焼きそば かぼちゃ煮 おせんべい
鶏ミンチ 卵 切干大根 玉葱 人参 ほうれん草 フロッコリー 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 白菜 大根 小松菜 ちりめん ニラ 卵	牛肉 大豆 小松菜 玉葱 人参 じゃがいも トマト しめじ ちりめん 白菜 胡瓜 もやし	豚肉 厚揚げ ごぼう 大根 白菜 人参 糸こんにゃく 玉葱 葱 ちりめん 胡瓜 切干大根	豚肉 人参 ごぼう 大根 里芋 葱 干椎茸 ちりめん 小松菜 納豆	豚肉 中華麺 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ いんげん
     <p>あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>2026</p> <p>～ 旬の食材 ～</p> <p>キャベツ 白菜 フロッコリー ごぼう 蓮根 大根 オレンジ みかん サワラ タラ フリ など</p>					