2026年

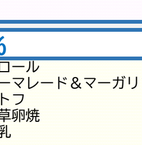


献　立　表



	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1	2	3	4	5
朝			黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ 千草卵焼 牛乳
昼			ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが 煮なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	ごはん 中華風煮 シュウマイ ふりかけ 果物
選択食				ごはん ササミチーズカツ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん 魚のホイル焼 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 赤魚のガリバタ焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	
夕			ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	ばら寿司 すまし汁 果物	ごはん ミートローフ ポテトサラダ ベイザンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	キーマカレー 白菜とえびのマリネ 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ ベイザンスープ	

	6	7	8	9	10	11	12
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン 野菜ソテー スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ 千草卵焼 牛乳
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 浸し 果物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ 果物	ミートスパゲッティ かぼちゃサラダ 果物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと竹輪の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 鯵のから揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル 果物	ごはん ポークソテー エビ炒り卵 オクラのマリネ	ごはん 鶏肉の黒酢あん わかめスープ 中華和え物 果物
選択食				麻婆茄子 厚揚げと竹輪の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物	ごはん チキントマト煮込み じゃがいもバター醤油炒め オクラのマリネ	
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 土佐和え	ごはん 鯵の漬け焼き 鶏肉豆腐 ほうれん草のゴマ和え	ごはん 白身魚のあんかけ 鶏じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 う巻き 里いもの柚子香煮 菜の花の梅肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの すまし	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チャンプルー ツナごぼうサラダ
選択食				魚のマスタード焼き 野菜とエビのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 里芋の柚子煮 菜の花のごま和え	ごはん さばのゴマみそ焼き 炊き合わせ 酢のもの	

	13	14	15	16	17	18	19
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（コンソメ） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ 千草卵焼 牛乳
昼	ごはん 蒸し鶏玉ねぎソース 和えもの かき卵汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の豆煮 ごま和え	ごはん さわらの甘酢あん しめじと揚げのおろし煮 白菜のお浸し 果物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 ごま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小松菜きなこ和え	焼きそば 白菜のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん さわらの西京焼き 五目豆 ごま酢和え	ごはん 味噌カツ 二色きんぴら ごま和え	
夕	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 サワー漬	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズ ほうれん草オムレツ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 辛子和え	カレーピラフ 南瓜のそぼろ煮 サラダ 果物	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 ひじき豆 もやし甘酢和え 和風ミルクスープ
選択食				ごはん サーモンフライ ポトフ 辛子和え	辛みそつけ麺 南瓜の煮つけ 酢のもの 果物	ごはん タラのムニエル ビーンズサラダ ホワイトポタージュ	

	20	21	22	23	24	25	26
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） フルーツゼリー 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮（カレー） 牛乳	黒糖ロール いちごジャム＆マーガリン 具だくさんスープ（鶏） 果物 牛乳	丸ロール マーマレード＆マーガリン ポトフ 千草卵焼 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 果物	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 果物	ごはん 四川麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 果物	ごはん さわらの幽庵焼 豚じゃが 煮なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 白身魚の香り焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	ごはん 中華風煮 シュウマイ ふりかけ 果物
選択食				ごはん ササミチーズカツ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん 魚のホイル焼 彩り野菜のジャーマンポテト 和えもの	ごはん 赤魚のガリバタ焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンドリーチキン 豆腐洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生姜焼き 里いもの香り炒め 菜の花のごま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げみそ炒め煮 白菜の中華和え	行事食 ごはん ローストチキン 野菜コンソメ キャロットラペサラダ いちごショートケーキ クリスマス	ごはん ミートローフ ポテトサラダ ベイザンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 れんこんとひじきの白和え
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白菜の中華和え	キーマカレー 白菜とえびのマリネ 果物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ ベイザンスープ	

	27	28	29	30	31		
朝	ロールパン はちみつ＆マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー＆マーガリン 具だくさんスープ（ベーコン） 果物 牛乳	黒糖ロール りんごジャム＆マーガリン ミニサラダ（蒸し鶏） コーンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 具だくさんスープ（トマト） 果物 牛乳	イエローロール マーガリン 野菜ソテー スープ煮（カレー） 牛乳		
昼	ごはん 鶏の香味焼 炊き合わせ 浸し 果物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ 果物	ミートスパゲッティ かぼちゃサラダ 果物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと竹輪の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん 鯵のから揚げ 中華風炒り豆腐 もやしナムル		
選択食				麻婆茄子 厚揚げと竹輪の旨煮 胡瓜のおかか和え	ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 果物		
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうの柳川風 土佐和え	ごはん 鯵の漬け焼き 鶏肉豆腐 ほうれん草のゴマ和え	ごはん 白身魚のあんかけ 鶏じゃが 和えもの	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	行事食 晦日そば 蒸し豚味噌ソース かきあげ 大晦日		
選択食				魚のマスタード焼き 野菜とエビのポトフ 大根サラダ	味付ご飯 里芋の柚子煮 菜の花のごま和え		

・ 常食Ａの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。
・ 昼・夕でメニューが２種類載っている日は、選択メニュー実施日です。
・ 栄養部のページはこちらです。