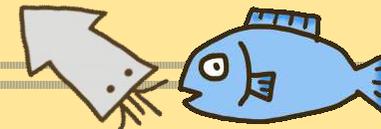


# 2026年1月 週間献立表



月日	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
朝食	ご飯 南瓜の含め煮 レンコン金平 味噌汁 (大根葉・油揚げ) 漬物 (柴漬け)	ご飯 さばの塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) 鯛みそ	七草粥 十品目の旨煮 カリフラワーのカレー炒め 味噌汁 (玉葱・巻麴)	ご飯 湯豆腐 付) 糸かつお 茄子のいり煮 味噌汁 (白菜・人参) 漬物 (野菜)	ご飯 ほうれん草オムレツ (付) フロッキー 薩摩芋の煮物 味噌汁 (なす・人参) 漬物 (しその実漬け)	ご飯 がんもの煮物 もやしナムル 味噌汁 (大根・しめじ) 漬物 (桜大根)	ご飯 ごぼうの金平 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁 (南瓜・人参) 海苔の佃煮
昼食	ご飯 イワシの梅煮 付け合せ(菜の花) 昆布の炒り煮 青梗菜ピーナツ和え 吸物 (しめじ・蒲鉾) デザート (りんご缶)	ご飯 アンサンブルエッグ 付け合せ (ブロッコリー) 【ソース】ケチャップソース ふきの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 (ほうれん草・えのき) フルーツ (ミックス)	ご飯 豚バラ大根 なす田楽 煮豆 (三色豆) かきたま汁 フルーツ (みかん)	ご飯 関西風お好み焼 大根なます 卵の花の煮物 味噌汁 (玉葱・オクラ) 簡単デザート (プリン)	ご飯 鮭のけんちゃん焼き 切り干し大根いり煮 オクラの梅和え 吸物 (はんぺん・春菊) デザート (黄桃缶)	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合せ (おろし大根) 白菜のいり煮 シュウマイ盛り合わせ 付) ポン酢 味噌汁 (小松菜・えのき) フルーツ (バナナ)	ご飯 月見うどん 里芋の旨煮 大根の甘酢和え 鏡割ぜんざい
夕食	ご飯 鶏肉のカレームニエル 付け合せ (ミックスピーマン) ツナポテト インゲンの胡麻和え 味噌汁 (豆腐)	ご飯 鶏天ぷら 天ぷら付け合せ (おろし大根・しょうが) 里芋の田舎煮 南瓜サラダ 吸物 (とろろ・花麴)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 付) ポン酢 ひろうすの煮物 青梗菜の辛し和え 味噌汁 (じゃが芋・人参)	ご飯 白身魚のフライ 【タルタルソース】 付け合せ (サニーレタス・茹で卵) 小松菜のいり煮 ごぼうサラダ 若竹汁	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合せ (ミックスバジル) キャベツの洋風煮 カリフラワーのドレッシング和え ミネストローネ風 (洋風野菜・玉ねぎ)	ご飯 がめ煮 ひじきのいり煮 マカロニサラダ 吸物 (豆腐)	ご飯 鯖の生姜煮 添え物 (白菜) 筍の煮物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁 (玉ねぎ・人参)
カロリー	1543Kcal	1510Kcal	1554Kcal	1619Kcal	1649Kcal	1602Kcal	1580Kcal
蛋白質	55.4g	56.1g	55.6g	56.5g	59.3g	55.9g	55.7g
食塩	7.3g	7.6g	7.6g	7.4g	7.4g	7.3g	8.2g

### ★一言コラム★

『干支(午)』

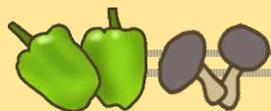
2026年(令和8年)の干支は、丙午(ひのえうま)です。午年にあたるこの年は、情熱や変化を象徴する年とされ、午年生まれの性格や丙午にまつわる迷信なども注目されています。「午」の意味としては、十二支の7番目で、動物の馬に当てはめられています。古代では「馬」が生活の要であり、健康や豊作、発展の象徴でもありました。また「午」の字は、餅をつく道具の動きに由来し、交差や転換を意味します。今年は情熱や変化を大切にしましょう♪



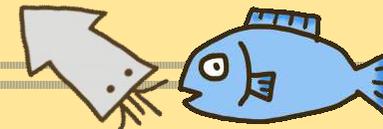
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。





# 2026年1月 週間献立表



月日	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 ミートボール煮付け ブロッコリーツナマヨ和え 味噌汁 (茄子・人参) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 切昆布のいり煮 オクラのお浸し 味噌汁 (南瓜) 漬物 (高菜漬け)	ご飯 卵焼き しそ風味サラダ 味噌汁 (里芋・えのき) 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 ひろすの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 (小松菜・おつゆ麩) ふりかけ (瀬戸風味)	ご飯 卵の花の煮物 キノコの和え物 味噌汁 (じゃが芋・人参) 漬物 (刻みたたくあん)	ご飯 つみれの煮物(匕) ほうれん草の和え物 味噌汁 (大根葉・油揚げ) ふりかけ (海苔香味)	ご飯 炒り卵 白菜なます 味噌汁 (玉ねぎ・人参) 梅びしお
昼食	ご飯 赤魚の磯香天ぷら 付け合わせ (サニーレタス) 青椒肉絲 焼きナス 付)糸カツオ 和風スープ (玉ねぎ・カニカマ) フルーツ (パイ缶)	ご飯 豚肉豆腐 キャベツ包み煮 タマゴサラダ 赤だし (巻き麩・なめこ) ゼリー (mixベリー)	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め ツナポテト カリフラワーの梅肉和え 中華スープ (玉葱・蒸し鶏) フルーツ (バナナ)	ご飯 アジの南蛮漬(温) 焼き 付け合わせ (サニーレタス) 大豆五目煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (オクラ・人参) デザート (白桃缶)	菜飯 80g CK焼きそば 栗かぼちゃの甘煮 もやしなます 香味スープ デザート杏仁	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合せ (青梗菜) 高野豆腐の煮物 ごま豆腐 かきたま汁 デザート (プチケーキ はちみつ)	ご飯 ハヤシライス 煮豆 (三色豆) 小松菜胡麻和え デザート (みかん缶)
夕食	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 付け合せ (ミックス・ジャガ)ル けんちん煮 キャベツのサラダ ビーフンスープ (ピーマン・蒲鉾)	ご飯 シラの照り焼き 付け合わせ (白菜) 人参しりしり インゲンのハニーマスタード和え もずくスープ(もずく・豆腐)	ご飯 ホキタラマヨ焼き 付け合せ (菜の花) 蕪の煮物 ほうれん草の白和え 吸物 (蒲鉾・春菊)	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 レンコンのいり煮 胡麻クリーミー和え 味噌汁 (さつま芋・油揚)	ご飯 バサのちゃんちゃん焼き フキの煮物 小松菜の磯香和え のっぺい汁	ご飯 コロケセット 【ソース】とんかつソース 付け合せ (キャベツ) 茄子の炒め煮 N スパゲティサラダ 味噌汁 (おつゆ麩・わかめ)	ご飯 タラのムニエル 付け合せ (アスパラ) ポテトタラコ炒め ブロッコリーのドレッシング和え 吸物 (しめじ・蒲鉾)
カロリー	1611Kcal	1608Kcal	1548Kcal	1660Kcal	1558Kcal	1683Kcal	1680Kcal
蛋白質	56.1g	65.6g	56.9g	57.7g	60.1g	55.2g	59.3g
食塩	7.1g	8.1g	7.8g	8.5g	8.2g	8.3g	8.1g

### ★一言コラム★

#### 『ふぐ(河豚)』

平安時代には「布久(ふく)」「布久閉(ふくべ)」と呼ばれていました。また下関など中国地方の一部では「ふく」と呼ばれている。言葉の由来としては「ふくらはぎ」や「袋」といったふくらむものやふくらんだ形のものを表すのに「ふく」という言葉を使っており、魚のフグもそのお腹を膨らませた様子から「ふく」と呼ばれるようになったそうです。また、「ふく」には福につながるということで縁起がいいという意味合いもあるようです。



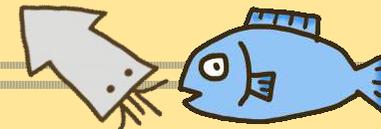
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





# 2026年1月 週間献立表



月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 がんもの煮物 オクラのピーナッツ和え 味噌汁 (小松菜・揚げ) 漬物 (しその実漬け)	ご飯 ジャーマンポテト 納豆 味噌汁 (茄子・玉ねぎ) ふりかけ (野菜)	ご飯 芋ずるとぜんまいの田舎煮 ほうれん草の二色和え 味噌汁 (キャベツ・巻き麩) 漬物 (柴漬け)	ご飯 赤魚みりん焼 ブロッコリーごま和え 味噌汁 (さつま芋・人参) 鯛みそ	ご飯 レンコンいり煮 目玉焼き (付 アスパラ) 味噌汁 (じゃが芋・人参) 漬物 (桜大根)	ご飯 昆布の炒り煮 カリフラワーの柑橘和え 味噌汁 (なす) ふりかけ (梅)	ご飯 ギセイ豆腐旨煮 人参フレンチサラダ 味噌汁 (白菜) しそ昆布
昼食	ご飯 八宝菜 大根の炒り煮 春雨サラダ ワンタンスープ (ワカ・青梗菜) フルーツ (ミックス)	ご飯 あじフライ 付け合せ (サニーレタス・タケノコ) 冬瓜のくず煮 えのきの和え物 もずくスープ(もずく・豆腐) フルーツ (リンゴ缶)	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ (ミックスピーマン) 小松菜の炒り煮 アスパラのかにかま和え コーンスープ ゼリー (オレンジ)	和風ピラフ 柔らか焼き餃子 付) ポン酢 春菊の辛し和え 吸物 (えのき・松茸麩) デザート (くず餅紫芋)	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合せ (おろし大根) 厚揚げの煮物 インゲンゆかり和え 吸物 (花麩・蒲鉾) デザート (黄桃缶)	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 五目大豆煮 タマゴサラダ 味噌汁 (玉葱・小松菜) デザートストロベリー	ご飯 五目肉うどん ちくわの旨煮 胡麻クリーミー和え フルーツ (バナナ)
夕食	ご飯 シイラの大葉みそ焼き 付け合わせ (菜の花) ひじきのいり煮 卵豆腐 吸物 (はんぺん・春菊)	ご飯 ミートローフ 【ソース】ケチャップソース 付け合せ (ミックス・ジャガ)ル) キャベツの洋風煮 大根なます コンソメスープ (洋風野菜)	ご飯 たらのみぞれソース添え 【みぞれソース】 里芋の含め煮 マカロニサラダ 吸物(オクラ・ワカメ)	ご飯 サバの味噌煮 付け合せ (オクラ) 切り干し大根いり煮 しめじナムル 和風スープ (青梗菜・人参)	ご飯 麻婆豆腐 薩摩芋の煮物 青梗菜の中華風和え物 中華スープ (椎茸・人参)	ご飯 肉じゃが ふろふき大根 ごぼうサラダ 吸物(オクラ・ワカメ)	ご飯 フィッシュチャップ 南瓜のつや煮 ほうれん草の和え物 香味スープ (赤ピーマン・菜の花)
カロリー	1546Kcal	1538Kcal	1558Kcal	1540Kcal	1550Kcal	1579Kcal	1527Kcal
蛋白質	55.0g	55.0g	55.1g	55.2g	57.2g	55.2g	57.4g
食塩	6.5g	6.8g	6.7g	7.7g	7.7g	7.7g	7.6g

### ★一言コラム★

『大寒(だいかん)』

今年の大寒は1月20日です。二十四節季において「冬の最後を締めくくる約半月」は大寒です。大寒の前の半月は小寒と呼び、大寒と小寒を合わせて「寒の内」と呼びます。寒の内は合計30日間で、小寒に入ることを「寒の入り」、大寒を終わることを「寒の明け」と呼びます。大寒が終わると、春の始まり「立春」を迎えます。まだまだ寒いながら、冬の極みを過ぎ春の準備が進む季節です。寒い日が続きますので体調管理をしっかり行いましょう♪♪



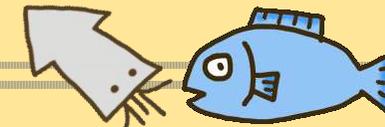
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





# 2026年1月 週間献立表



月日	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	2月1日 (日)
朝食	ご飯 ほうれん草オムレツ (付 ブロッコリー) 筍の煮物 味噌汁 (南瓜・人参) 漬物 (きゅうり漬け)	ご飯 ひろうすの煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (キャベツ・なめこ) 海苔の佃煮	ご飯 卵焼き キャロットサラダ 味噌汁(わかめ・巻き麩) ふりかけ (味カツオ)	ご飯 茄子の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁 (玉ねぎ・おつゆ麩) 漬物 (刻みたくあん)	ご飯 野菜ソテー 春雨サラダ 味噌汁 (大根葉・油揚げ) ふりかけ (瀬戸風味)	ご飯 大根田舎煮 キャベツのマヨ和え 味噌汁 (茄子・人参) 漬物 (高菜漬け)	ご飯 炒り卵 オクラのピーナッツ和え 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) 梅びしお
	ご飯 タラのクリーム煮 ポテトたらこ炒め 小松菜の塩昆布和え ミネストローネ風 (洋風野菜) ゼリー (青りんご)	親子丼 ひじきのいり煮 オクラのお浸し 味噌汁 (小松菜・油揚げ) デザート (みかん缶)	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合せ (ブロッコリー) ふっくら高野煮 ほうれん草の二色和え コンソメスープ (ミックスベジタブル) フルーツ (バナナ)	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ (サニーレタス) レンコン炒り煮 大根甘酢和え ワンタンスープ (ワタ・青梗菜) デザート (たい焼き こしあん)	ご飯 シイラの西京焼き ツナじゃが ごま豆腐 吸物 (松茸麩・蒲鉾) デザート (ゆず風味)	ご飯 豚しょうが焼き 煮豆 (三色豆) ブロッコリーの和風和え 味噌汁 (玉ねぎ・しめじ) デザート (白桃缶)	ご飯 ちゃんぽん 切り干しの柔らか煮 青梗菜の磯香和え フルーツ (蜜豆缶)
夕食	ご飯 鶏の照り焼き 付け合せ (ミックスピーマン) キャベツの桜えび炒め 焼きナス 付) 糸カツオ ソーメン汁 (素麺・かまぼこ)	ご飯 アジの和風オイル焼き 付け合わせ (サニーレタス) 回鍋肉 (中皿) 白菜の梅ドレ和え 吸物 (えのき・おつゆ麩)	ご飯 肉団子の甘酢煮 フキの煮物 もやしナムル 田舎汁	ご飯 鱈の煮つけ 付け合せ (アスパラ) 蕪の煮物 えのきの柚子風味和え コーンスープ	ご飯 千草焼き肉入り 【あん】和風あんかけ 白菜のいり煮 インゲンの辛し和え 香味スープ (菜の花・人参)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 里芋の含め煮 南瓜サラダ かきたま汁	ご飯 鯖の南部焼き 添え物 (小松菜) 切昆布の炒り煮 カリフラのドレッシング和え コンソメスープ (洋風野菜)
	カロリー 蛋白質 食塩	1530Kcal 57.7g 7.0g	1607Kcal 69.9g 8.1g	1553Kcal 51.6g 7.1g	1617Kcal 57.5g 8.2g	1554Kcal 57.2g 7.3g	1630Kcal 52.7g 7.2g

### ★一言コラム★

#### 『豆腐』

一年を通してよく食べる豆腐ですが、旬があることはご存じでしょうか？豆腐の旬は1月から2月となっています。原材料である国産大豆の収穫期と関係していて、秋から冬に収穫された大豆は、そのあと余分な水分を飛ばすためにしばらく貯蔵されます。そして水分が飛び引き締まった大豆で加工された豆腐は栄養価が豊富で風味もよいです。鍋や味噌汁など様々な調理法がありますのでおいしく頂きましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

