

献立表 普通食

2026年01月の献立

社会福祉法人みやび

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			休み	休み	休み
5	6	7 七草	8	9 鏡開き	10
ツナカレー コールスローサラダ ゼリー	御飯 豚肉のしぐれ煮 小松菜のごま酢和え キャベツと豆腐のみぞ汁	御飯 松風焼き 白菜と油揚げの煮浸し かぼちゃと大根のすまし汁	御飯 まぐろの竜田揚げ チンゲン菜のとろみ炒め さつまいものみぞ汁	御飯 鶏肉と野菜のみぞ炒め ほうれん草の磯和え にゅうめん汁	牛乳 ツナカレー コーンサラダ チーズ
お茶 きな粉クッキー	飲むヨーグルト せんべい・小魚 ウエハース	お茶 七草おにぎり	牛乳 チヂミ	牛乳 きなこもち	牛乳 せんべい・クッキー
12	13	14	15	16	17
成人の日	御飯 ぶりの煮つけ 三色なます 白菜とわかめのみぞ汁	御飯 じゃがいもと豚肉みぞ炒め 小松菜とちくわの和え物 豆腐とえのきのすまし汁	御飯 鶏ささ身の甘酢あんかけ プロッコリーの塩昆布和え おふのみぞ汁	牛乳・ロールパン ポークシチュー ツナサラダ みかん	牛乳 ミート丼 チーズ
	牛乳 ココアとバナナの蒸しパン	お茶 コーンフレーク	牛乳 中華風ピーフン	お茶 手作りふりかけおにぎり	牛乳 せんべい・クッキー
19	20	21	22 お楽しみメニュー	23	24
御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきの煮物 キャベツのすまし汁	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め きゅうりの酢の物 小松菜と厚揚げのみぞ汁	御飯 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイのカリカリじゃこ和え じゃがいもの豆乳みぞ汁	チャーハン ほうれん草のナムル 中華スープ オレンジ	御飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜とコーンの和え物 大根とわかめのみぞ汁	牛乳 ピラフ 野菜スープ チーズ
牛乳 マシュマロリッツサンド	牛乳 ラスク	牛乳 中華おこわ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 大学いも	牛乳 せんべい・クッキー
26	27	28 郷土料理【秋田県】	29	30	31
御飯 タラのケチャップあんかけ プロッコリーのごま和え さつまいものみぞ汁	御飯 甘酢から揚げ チンゲン菜の納豆あえ 大根のみぞ汁	御飯 さばのごま味噌焼き キャベツのたくあん和え いものこ汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 大根のゆかり和え 玉ねぎとほうれん草のみぞ汁	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のお浸し キャベツとごぼうのみぞ汁	牛乳 ハヤシライス チーズ
お茶 ヨーグルト・バナナ	牛乳 ミートスパゲティー	牛乳 小松菜団子	牛乳 ミニストロベリーツイスト	牛乳 おからスコーン	牛乳 せんべい・クッキー

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。