

Merry Christmas

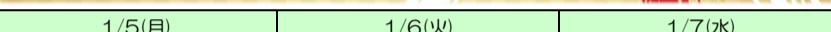
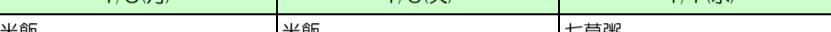
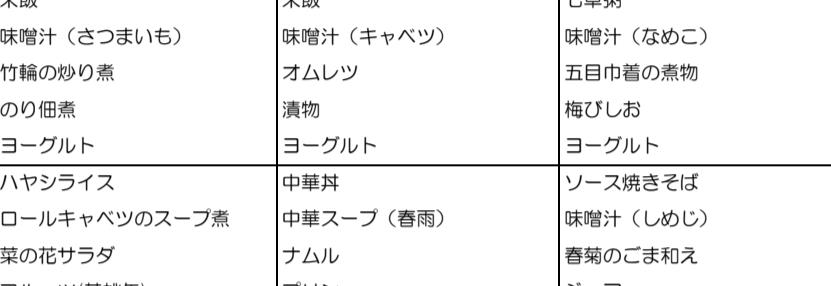
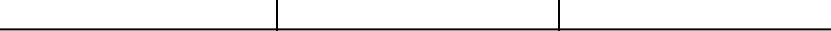
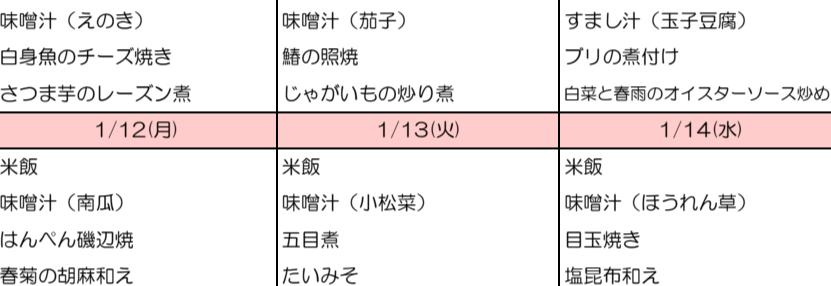
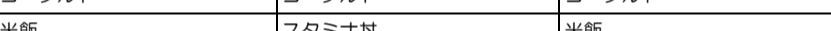
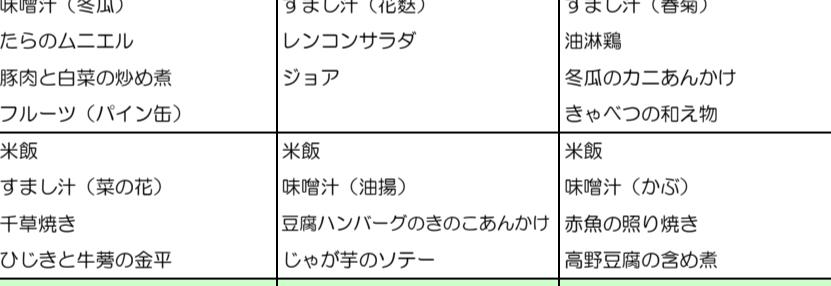
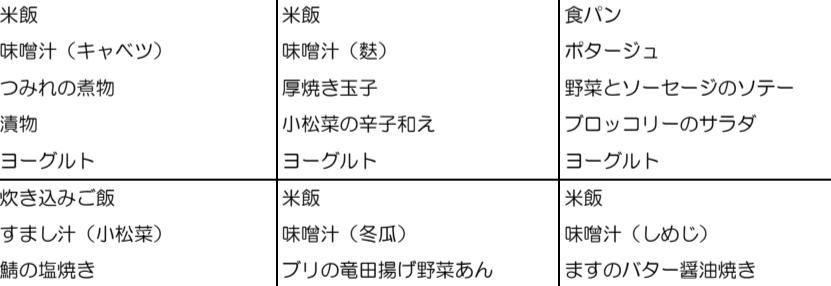
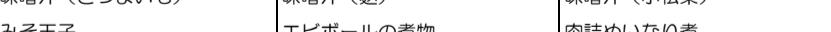


クリスマスランチメニュー

- * シーフードピラフ
- * ミートローフ デミグラスソースがけ
- * まぐろと鯛のカルパッチョ
オリーブオイルとバルサミコのソース
- * かぼちゃの豆乳味噌グラタン
- * グリンピースと4種豆のポタージュスープ
- * カットケーキ2種と
いちごのサンタクロース



2026年1月 献立表

				1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
朝食				米飯 味噌汁（あさり） 筑前煮 紅白なます ヨーグルト	米飯 味噌汁（白菜） いか団子の甘辛煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃがいも） ネギ納豆 野菜炒め ヨーグルト	米飯 味噌汁（南瓜） いわしの生姜煮 ほうれん草の辛子和え ヨーグルト
昼食				御赤飯 清汁風雑煮椀 御節 天ぶら盛合せ 御造り二種 茶碗蒸し 甘酒プリン・金箔黒豆	炊き込みご飯 すまし汁（花麩） 松風焼き 野菜と海老の中華煮 抹茶ハバロア	米飯 味噌汁（茄子） 白身魚のきのこあんかけ 人参とわかめのナムル フルーツ（パイン缶）	米飯 すまし汁（そうめん） 豚肉の細切り炒め スナップピースのツナ和え いちごゼリー
				米飯 中華スープ（カリフラワー） かに玉 切干大根の煮物	米飯 わかめスープ 赤魚の煮付け ごぼうとこんにゃくの炒め物	米飯 コンソメスープ（玉ねぎ） ポークチャップ ブロッコリーのソテー	米飯 味噌汁（油揚げ） 豆腐ハンバーグ 鶏レバー炒め
夕食				1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)
				1/9(金)	1/10(土)	1/11(日)	
朝食				米飯 味噌汁（さつまいも） 竹輪の炒り煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（キャベツ） オムレツ 漬物 ヨーグルト	七草粥 味噌汁（なめこ） 五目巾着の煮物 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（長ネギ） 肉団子の甘辛煮 いんげんの生姜和え ヨーグルト
				食パン コーンスープ 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（さつまいも） 野菜とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（麸） 切干煮 しそ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁（麸） 切干煮 しそ納豆 ヨーグルト
昼食				ハヤシライス ロールキャベツのスープ煮 菜の花サラダ フルーツ（黄桃缶）	中華丼 中華スープ（春雨） ナムル プリン	ソース焼きそば 味噌汁（しめじ） 春菊のごま和え ジョア	米飯 味噌汁（油揚） アジの胡麻焼き しらたきの明太炒め オクラの青じそ和え
				米飯 すまし汁（花麩） さばの味噌煮 がんもの煮物 マカロニサラダ	米飯 すまし汁（冬瓜） チキン南蛮 青梗菜の中華和え フルーツ（みかん缶）	米飯 中華スープ（冬瓜） チキン南蛮 青梗菜の中華和え フルーツ（みかん缶）	米飯 すまし汁（おくら） 鰯の西京漬焼 揚げ茄子と厚揚げ煮 春雨サラダ
夕食				米飯 味噌汁（えのき） 白身魚のチーズ焼き さつま芋のレーズン煮	米飯 味噌汁（茄子） 鰯の照焼 白菜と春雨のオイスターソース炒め	米飯 すまし汁（玉子豆腐） ブリの煮付け 白菜と春雨のオイスターソース炒め	米飯 すまし汁（かまぼこ） 豚肉のしぐれ煮風 カリフラワーと豆のサラダ
				米飯 わかめスープ 豚肉の塩だれ炒め 煮奴	米飯 すまし汁（はんぺん） 赤魚の山椒焼き 根菜の煮物	米飯 すまし汁（えのき） 鶏じやが もやしのゆかり和え	米飯 味噌汁（えのき） 鶏じやが もやしのゆかり和え
1/12(月)				1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)
				1/17(土)	1/18(日)		
朝食				米飯 味噌汁（南瓜） はんべん磯辺焼 春菊の胡麻和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（小松菜） 五目煮 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） 目玉焼き 塩昆布和え ヨーグルト	米飯 味噌汁（じゃが芋） 車麩の煮物 梅びしお ヨーグルト
				米飯 味噌汁（じゃが芋） 厚揚げそぼろ煮 温泉玉子 ヨーグルト	米飯 味噌汁（菜の花） 温泉玉子 スクランブルエッグ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） スクランブルエッグ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（ほうれん草） スクランブルエッグ のり佃煮 ヨーグルト
昼食				米飯 味噌汁（冬瓜） たらのムニエル 豚肉と白菜の炒め煮 フルーツ（パイン缶）	スタミナ丼 すまし汁（花麩） レンコンサラダ ジョア	米飯 すまし汁（春菊） 油淋鶏 冬瓜のカニあんかけ きゅべつの和え物	米飯 味噌汁（椎茸） さばの胡麻焼き 豆腐とにらの塩炒め 白菜と若芽の和え物
				米飯 すまし汁（タラの酒蒸しポン酢ソース） 茄子の肉味噌がけ いちごゼリー	米飯 すまし汁（魅） 切干大根サラダ ジョア	米飯 すまし汁（魅） タラの酒蒸しポン酢ソース 茄子の肉味噌がけ いちごゼリー	米飯 味噌汁（なめこ） 豚皿 ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）
夕食				米飯 すまし汁（菜の花） 千草焼き ひじきと牛蒡の金平	米飯 味噌汁（油揚） 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ じゃが芋のソテー	米飯 味噌汁（かぶ） 赤魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮	米飯 味噌汁（豆腐） 白身魚の野菜あんかけ もやしとピーマンの炒め物
				米飯 味噌汁（わかめ） カレイのみぞれ煮 白菜の鶏レバー炒め	米飯 味噌汁（さつま芋） 豚肉のオイスターソース炒め 花野菜サラダ	米飯 味噌汁（さつま芋） カレイのみぞれ煮 白菜の鶏レバー炒め	米飯 味噌汁（さつま芋） カレイのみぞれ煮 白菜の鶏レバー炒め
1/19(月)				1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)
				1/24(土)	1/25(日)		
朝食				米飯 味噌汁（キャベツ） つみれの煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（麸） 厚焼き玉子 小松菜の辛子和え ヨーグルト	食パン ボタージュ 野菜とソーセージのソテー ¹ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁（なめこ） イワシの生姜煮 春菊のくるみ和え ヨーグルト
				米飯 味噌汁（なめこ） 肉団子の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（玉ねぎ） 肉団子の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁（豆腐） さつま揚げの炒め物 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁（豆腐） さつま揚げの炒め物 梅びしお ヨーグルト
昼食				炊き込みご飯 すまし汁（小松菜） 鰯の塩焼き 里芋田楽 マンゴープリン	米飯 味噌汁（冬瓜） ブリの竜田揚げ野菜あん 菜の花の胡麻和え フルーツ（洋梨缶）	米飯 味噌汁（しめじ） ますのバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 青梗菜のサラダ	米飯 味噌汁（かぶ） 鶏の唐揚げ 茚ソース かぼちゃのサラダ フルーツ（黄桃缶）
				米飯 すまし汁（椎茸） 豚肉の塩だれ炒め 春菜のお浸し	米飯 味噌汁（魅） 春雨の炒め物 青菜のお浸し	米飯 すまし汁（魅） 豚肉の塩だれ炒め 大根の帆立あんかけ フルーツ（パイン缶）	米飯 味噌汁（えのき） 鶏肉の治部煮 もやしとかまのわさびマヨ和え ブドウゼリー
夕食				米飯 玉子スープ 麻婆茄子 スナップえんどうのサラダ	米飯 すまし汁（オクラ） させい豆腐 じゃがいもの炒め物	米飯 中華スープ（白菜） 玉子と豚肉の中華炒め もやしのナムル	米飯 すまし汁（かまぼこ） 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ がんもの煮物
				米飯 味噌汁（ナス） たらと野菜の昆布蒸し かぼちゃのいとこ煮	米飯 味噌汁（いんげん） 白身魚のコーンマヨ焼き こんにゃくの炒め煮	米飯 味噌汁（ナス） 白身魚のコーンマヨ焼き こんにゃくの炒め煮	米飯 味噌汁（いんげん） たらと野菜の昆布蒸し かぼちゃのいとこ煮
1/26(月)				1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)
				1/31(土)			
朝食				米飯 味噌汁（さつまいも） みぞ玉子 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（麸） エビボールの煮物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁（玉ねぎ） 里芋と竹輪の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁（オクラ） 野菜炒め キムチ納豆 ヨーグルト
				米飯 味噌汁（なめこ） 赤魚粕漬焼き 根菜とちくわの煮物 フルーツ（黄桃缶）	チキンカレー 海藻サラダ フルーツ（バナナ） ジョア	米飯 すまし汁（豆腐） 豚肉と野菜の炒め物 オクラの梅おかか和え フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁（なめこ） 鰯のおろし煮 高野豆腐の煮物 かぶと胡瓜の酢の物
昼食				米飯 味噌汁（春菊） さき焼き風煮 大根のゆかり和え	米飯 すまし汁（花麩） 赤魚煮付け 白菜サラダ	米飯 味噌汁（じゃが芋） すまし汁（たまご豆腐） 千草焼き ひじき煮	米飯 すまし汁（かまぼこ） 鶏肉の胡麻味噌焼き 白身魚の生姜焼き 白滝のたらこ炒め
				米飯 味噌汁（春菊） さき焼き風煮 大根のゆかり和え	米飯 すまし汁（花麩） 赤魚煮付け 白菜サラダ	米飯 味噌汁（花麩） すまし汁（たまご豆腐） タラの豆乳煮込み 茄子とピーマンのにんにく炒め	米飯 すまし汁（かまぼこ） 鶏肉の胡麻味噌焼き 白身魚の生姜焼き 白滝のたらこ炒め