



2026年 1月 予定献立表



| 2026 |    | 朝食            |    | 昼食                            |               |                     | 夕食                            |                                   |           |
|------|----|---------------|----|-------------------------------|---------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| 日    | 曜日 | 和食            | 洋食 | 主菜                            | 小鉢            | 汁物等                 | 主菜                            | 小鉢                                | 汁物等       |
|      |    |               |    |                               |               |                     |                               |                                   |           |
| 12   | 月  |               |    |                               |               |                     | 鶏肉のブラウンソース<br>豚と麩の卵とじ         | 五目ひじき                             | 味噌汁       |
| 13   | 火  | じゃが芋のカレー煮     |    | チキンとコーンのクリーム煮<br>豚細切り辛味噌炒め    | つきごんのピリピリ炒め   | すまし汁                | チキンガーリック<br>肉団子カレー煮           | 厚揚げの中華肉あんかけ                       | かき玉汁      |
| 14   | 水  | 竹輪のソテー        |    | まち中華の豚味噌ラーメン<br>柳川風うどん        | 蒸ししゅうまい       | 青リンゴゼリー             | 白身フライ&イカメンチ<br>ぶりのみりん焼        | 大根とベーコンの煮物                        | 豚汁        |
| 15   | 木  | 豚と茸のマヨソテー     |    | 欲暴井                           | 切干大根炒め煮       | 味噌汁<br>             | 竜田揚げ<br>生姜味噌おでん (青森県)         | マカロニサラダ (Mix)                     | 味噌汁       |
| 16   | 金  | 肉団子とポテトのソテー煮  |    | カレーライス<br>チキントマトカレー           | ひじきとれんごんのサラダ  | コンソメスープ<br>キャラメルプリン | 鶏肉のタルタルソース焼き<br>豚とインゲンオイスター炒め | 白菜のペッパーマリネ                        | コンソメスープ   |
| 17   | 土  | 大根サラダ         |    | 鶏のペッパー焼き<br>豚肉の甘酢炒め           | キャベツのナムル      | かき玉汁                | 豚肉のおろし煮<br>豚肉の生姜炒め            | 五目煮豆                              | すまし汁      |
| 18   | 日  | もやしとコーンのカレー和え |    | 坦々麺<br>五目ラーメン                 | 串カツ           | バナナ                 | ポークソテー キウイソース<br>鶏肉の四川あんがらめ   | 厚揚げとねぎの卵とじ                        | わかめスープ    |
| 19   | 月  | 炒り豆腐          |    | 豚塩井<br>麻婆井                    | 拌三絲           | 赤だし<br>クロレラ         | 豚肉のバーベキューソース<br>豚キムチ          | 黒酢根菜きんぴら<br>豚天<br>ミックスサラダ         | 味噌汁       |
| 20   | 火  | キャベツとベーコンのソテー |    | すき焼きコロッケ&ミニメンチカツ<br>チンジャオロースー | 大豆とひじき煮       | ミネストローネ             | 豚肉のにんにく味噌焼き<br>酢鶏             | ほうれん草のおかか和え<br>ヒレカツ<br>彩りサラダ      | 中華スープ     |
| 21   | 水  | 根菜サラダ         |    | マルde宮崎風辛麺<br>タラの磯辺揚げそば        | 揚げぎょうざ        | 水ようかん               | 揚げ魚の野菜あんかけ<br>白身魚のカレー焼        | ミニおでん<br>コロッケ<br>チーズサラダ           | さつま汁      |
| 22   | 木  | だしまき卵         |    | 鶏の唐揚げ韓国風<br>かぼちゃと鶏の豆乳シチュー     | もやしとニラの和え物    | 味噌汁                 | お楽しみメニュー                      |                                   |           |
| 23   | 金  | さつま揚げともやしのソテー |    | ひびきデミグラスカレー<br>たかなみ特製カレー      | コーンサラダ        | きのこスープ<br>デザート      | ポークソテー チリトマトソース<br>鶏の塩レモン炒め   | 切干大根の焼きそば                         | コンソメスープ   |
| 24   | 土  | さつまいもサラダ      |    | 鶏の照焼き<br>豚肉の中華風炒め             | 春菊とベーコン炒め     | 味噌汁                 | 豚肉の柚子胡椒焼き<br>豚肉と茄子のゴマ味噌炒め     | 五目ピーマン                            | かき玉汁<br>0 |
| 25   | 日  | 青梗菜中華ソテー      |    | ごぼう天うどん<br>キムチ焼そば             | 竹輪の磯辺揚げ       | ピーチゼリー              | チキンの塩たれ焼<br>豆腐の中華風うま煮         | 糸コンソぼろ炒め                          | 味噌汁       |
| 26   | 月  | 温野菜サラダ        |    | 花美人の肉味噌入り！あんかけ丼<br>大豆のお肉のねぎ塩井 | カリフラワーのごま和え   | 味噌汁<br>クロレラ         | チキン山賊焼<br>豚肉野菜のカレー煮込み         | 白菜のおかか和え<br>鶏のゆかり揚げ<br>コーンサラダ     | かき玉汁      |
| 27   | 火  | スチーフン レック     |    | タンドリーチキン<br>豚肉のコチュジャン炒め       | もやしとにらの卵とじ    | ゴマ風味スープ             | ハンバーグホワイトソース<br>肉団子と白菜の煮込み    | 大根のそぼろあん<br>コロッケ<br>ミックスサラダ       | カレースープ    |
| 28   | 水  | 鶏とコーンのソテー     |    | 豚肉と白菜の味噌うどん<br>五目あんかけうどん      | ミニメンチカツ       | デザート                | アジの南蛮漬け<br>ぶりの葱味噌かけ           | カニあんかけ茶碗蒸し                        | 豚汁        |
| 29   | 木  | 春雨炒め          |    | 豚の塩麹漬け焼き<br>豚バラ白菜             | 大根の柚子こしょうそぼろ煮 | 味噌汁                 | 鶏肉のねぎ塩だれ<br>豚肉と厚揚げのオムレツ炒め     | キャベツとさつま揚げの白だし<br>鶏の唐揚げ<br>チーズサラダ | すまし汁      |
| 30   | 金  | ジャーマンポテト      |    | カレーライス<br>ビーンズカレー             | 海藻サラダ         | 卵のスープ<br>マスカットゼリー   | チキン中華あんかけ<br>回鍋肉              | キャベツの甘酢和え                         | 中華スープ     |
| 31   | 土  | コーンハムソテー      |    | 鶏肉のチリソース<br>肉団子ハ宝菜            | ポパイソテー        | 中華スープ               | 豚肉の味噌漬け焼<br>豚肉のぼん炒め           | 白菜のベーコン煮                          | わかめスープ    |



\* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。  
材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。

