



令和8年 1月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		2026/01/05	2026/01/06	2026/01/07	2026/01/08	2026/01/09	2026/01/10
昼		カレーライス コンソメスープ ツナとブロッコリーのサラダ ピーチゼリー 662kcal	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ひじきとちくわの煮物 ジョア 612kcal	ごはん 味噌汁 赤魚の生妻照り焼き マカロニサラダ みかん缶 561kcal	ごはん 味噌汁 とんかつ 厚揚げと大根の炒め煮 おなかにエール 674kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 海鮮焼売 杏仁豆腐 613kcal	ごはん 清汁 豚肉の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 フルーチェ 684kcal
			2026/01/13	2026/01/14	2026/01/15	2026/01/16	2026/01/17
昼			チャーハン 中華スープ 肉団子甘酢あん ごぼうひじきサラダ 544kcal	ごはん 味噌汁 豚バラの焼肉 大根サラダ キャラメルプリン 665kcal	かきあげそば わかめごはん じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜の浅漬け 615kcal	ごはん コンソメスープ 白身魚のパン粉ムニエル カリフラワーのマリネ さつまいもの甘煮 509kcal	ごはん 中華スープ 鶏肉のネギソースかけ ミニかに玉 中華サラダ 710kcal
		2026/01/19	2026/01/20	2026/01/21	2026/01/22	2026/01/23	2026/01/24
昼		ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしソース 白菜のクリーム煮 小松菜のおかか和え 650kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン コールスローサラダ さつまいものレモン煮 709kcal	スパゲティミートソース コンソメスープ 白菜のゴマドレ和え ヨーグルト 528kcal	ごはん 中華スープ 回鍋肉 もやしのナムル 杏仁豆腐 753kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 カリフラワーとかに風味サラダ はちみつれもんゼリー 668kcal	ごはん 味噌汁 チキンピザ風 ポテトとベーコンのコンソメ煮 おなかにエール (乳酸菌飲料) 625kcal
		2026/01/26	2026/01/27	2026/01/28	2026/01/29	2026/01/30	2026/1/31
昼		ごはん けんちん汁 ほっけの塩焼き 中華風肉団子 もやしと昆布のナムル 535kcal	あんかけたまごうどん わかめ御飯 肉焼売(2個) ミルージュ 690kcal	ヒビンバ丼 中華スープ 春雨サラダ 果物(黄桃) 750kcal	ごはん じゃがいものポタージュ ハンバーグデミソース(目玉焼き付き) コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 684kcal	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 大根の含め煮 ヨーグルト 615kcal	

★1月のお休みは、1日(木)～4日(日) 11日(日) 12日(月・祝) 18日(日)
25日(日) 31日(土)です。
★メニューは変更になる可能性があります。 ★カロリーは目安となります。

ほどがや地域活動ホームゆめ