

令和8年 1月分 献立予定表

月	火	木	金	土
				
5日 (534 kcal 塩分2.9g)	6日 (537 kcal 塩分2.8g)	8日 (529 kcal 塩分3.2g)	9日 (538 kcal 塩分2.2g)	10日 (535 kcal 塩分2.8g)
天津飯 和え物 漬物・スープ 果物	豚肉の味噌炒め 卯の花入り 漬物・味噌汁 果物	菜飯 煮物・酢の物 漬物・味噌汁 果物	オイスターソース風味 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	鶏肉のケチャップ煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物
12日 (528 kcal 塩分2.2g)	13日 (533 kcal 塩分2.4g)	15日 (515 kcal 塩分2.6g)	16日	17日 (538 kcal 塩分2.5g)
とんかつ 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	豆腐と鶏肉のチキンナゲット サラダ 漬物・味噌汁 果物	魚の土佐漬け 煮物 漬物・味噌汁 果物	★おもてなし食★  中華御膳  	魚の梅醤油焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物
19日 (531 kcal 塩分2.5g)	20日 (536 kcal 塩分3.0g)	22日 (533 kcal 塩分3.2g)	23日 (531 kcal 塩分3.0g)	24日 (527 kcal 塩分2.6g)
魚の酒蒸し 入り豆腐 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 あんかけ 漬物・味噌汁 果物	肉豆腐 酢の物 漬物・味噌汁 果物	魚の香味焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物	焼壳 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
26日 (506 kcal 塩分2.8g)	27日 (538 kcal 塩分2.1g)	29日 (533 kcal 塩分3.6g)	30日 (482 kcal 塩分2.9g)	31日 (536 kcal 塩分3.0g)
鶏と野菜の旨煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物	ぶり大根 酢の物 漬物・味噌汁 果物	魚の竜田揚げ 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	松風焼き 和え物 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 あんかけ 漬物・味噌汁 果物

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

七草粥 (せり・なづな・ごきょう・はごべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ) は、青葉が少ない時期にビタミンを取り入れる為にも、正月のご馳走で疲れた

胃腸を休ませるのにも都合が良く、理屈に叶っています。古くからの知恵を感じさせる忘れたくない行事です。