

令和 8年 1月 朝食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
				1月 1日	1月 2日	1月 3日
				パンブ キンロール 目玉焼き チキンゲッ ミロ お茶	クリームパン ブレンオムレツ ポイルウインナー オレンジジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶
1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月10日
ごはん ホークタマゴ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ハムチーズパン たまご焼き ポイルウインナー 野菜ジュース お茶	ごはん パパイヤ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ウグイスパン ブレンオムレツ チキンゲッ 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐とワカメのみそ汁 お茶	かスターパン スクランブルエッグ アップルジュース お茶	ごはん サモナー醤油焼 きんぴらごぼう 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
胚芽ロール ホークタマゴ ココア お茶	粗挽きウインナーパン チーズ入り卵焼き チキンゲッ 野菜ジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	田芋パン トマト入りオムレツ メイプル お茶	ごはん ホークタマゴ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	チョコパン ブレンオムレツ ポイルウインナー オレンジジュース お茶	ごはん しめじとエノキの卵とじ ゆし豆腐 お茶
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
あんぱん 目玉焼き チキンゲッ ミロ お茶	ツナパン たまご焼き ポイルウインナー 野菜ジュース お茶	ごはん パパイヤ炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶	マロンパン ブレンオムレツ チキンゲッ 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐とワカメのみそ汁 お茶	パンブ キンあんパン スクランブルエッグ アップルジュース お茶	ごはん あじ柚子風味焼き 千切大根炒め 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
ロールパン ホークタマゴ ココア お茶	マヨネーズロール チーズ入り卵焼き チキンゲッ 野菜ジュース お茶	ごはん にがうり卵とじ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	紅芋パン トマト入りオムレツ メイプル お茶	ごはん ホークタマゴ 長ねぎとワカメの味噌汁 お茶	クリームパン オレンジゼリー 牛乳 お茶	パンブ キンあんパン グレープゼリー 牛乳 お茶

令和 8年 1月 昼食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
				1月 1日	1月 2日	1月 3日
				赤米 天ぷら りんがく オレンジ イナムルチ お茶	あわごはん 鶏のチリソース ひじきサラダ りんご だいこんのみそ汁 お茶	麦ごはん 鯖の梅肉風味焼き 干切大根炒め ワカメとキャベツの酢の物 パイン (缶) 小松菜のみそ汁 お茶
1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月10日
あわごはん チキンのマヨ焼き ブロッコリーとカブのサラダ みかん缶 コンソメスープ お茶	ごはん チキンカレー 苦瓜サラダ ブルーベリーヨーグルト お茶 コーヒー	野菜ラーメン 白湯ラーメン汁 魚てんぷら バナナ お茶	鶏肉としめじの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 ゴーヤー和え いんげんとうもろこしのすまし汁 お茶 コーヒー	麦ごはん ミートローフ 煮込みソース キャベツとハムのサラダ パイン コンソメスープ お茶	あわごはん 鯖のみそダレかけ 切干大根サラダ りんご けんちん汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 鶏のしょうが焼き 小松菜のワサビ和え プリン もずくスープ お茶
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
あわごはん 中華炒め バナナ ワカメスープ お茶	ごはん えびのかき揚げ丼 茶碗蒸 小松菜ともやしの磯和え いんげん汁 お茶	軟骨ソーキそば ソバ汁 カボチャの天ぷら だいこんとワカメの和え物 お茶 コーヒー	あわごはん 豚肉の生姜焼き パパイア炒め もずく和え 八宝みそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 5種のチーズインデミルパンチ 生野菜サラダ バナナ トマトスープ お茶	あわごはん 海老と鶏肉のチリソース シラスとコーンのナムル はくさいの味噌汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 銀鮭の西京焼き 納豆和え りんご 豚汁 お茶
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
チャーハン 鶏のチリソース 春雨のすまし汁 お茶	ごはん 牛丼 卵豆腐 もやしとわかめの和え キャベツのみそ汁 お茶 コーヒー	ラーメン 正油ラーメン汁 鶏の唐揚げ きゅうりと鶏肉のごま酢和え お茶	あわごはん 豚肉と青菜の中華炒め パイン しめじとわかめのすまし汁 お茶 コーヒー	ごはん タコライス オレンジ ベジタブルスープ お茶 ケーキ コーヒー	麦ごはん 鶏の竜田揚げ ゴーヤー和え りんご はくさいの味噌汁 お茶 コーヒー	炊きこみ御飯 (ヒジキ) 豆腐の二色揚げ おひたし だいこんのすまし汁 お茶
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
あわごはん 鯖の香草焼き ザーサイの和え物 バナナ しめじの味噌汁 お茶	ごはん 中華丼 かぼちやの含め煮 パイン しめじとわかめのすまし汁 お茶 コーヒー	沖縄そば ソバ汁 野菜てんぷら きゅうりと鶏肉のごま酢和え お茶	あわごはん 白身魚のマネー焼き からし菜炒め りんご いんげん汁 お茶 コーヒー	ステーキ弁当 から揚げ&デミソウ汁 お茶	ステーキ弁当 しょうが焼き&焼 お茶	ステーキ弁当 のり お茶 (缶)

令和 8年 1月 夕食 【 検査 】

日	月	火	水	木	金	土
				1月 1日	1月 2日	1月 3日
				ごはん 白身魚の香草焼き きゅうりと鶏肉のごま酢和え パイン いー汁 お茶	ごはん ハヤシライス ブロッコリーと蟹かまのサラダ シーザーゼリ コンソメスープ お茶	オムライス かきクリームコロッケ キャベツとハムのサラダ ベジタブルスープ お茶
1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月10日
ごはん 豚肉の味噌風味焼き パパイヤ炒め もずく和え きやべつのみそ汁 お茶	ごはん 焼肉 ピーマン炒め りんご キムチスープ お茶	ごはん マーボー豆腐 青菜とハムの和え物 春雨のすまし汁 お茶	鶏雑炊 干草焼き 小松菜ともやしの磯和え バナナ きやべつのみそ汁 お茶	ごはん なすの味噌炒め はるさめと錦糸卵の和え物 ワカメスープ お茶	ごはん おでん 白菜と小松菜のおひたし パイン お茶	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 梅納豆 ゆし豆腐 お茶
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
ごはん 魚の蒲焼き 白和え りんご 豚汁 お茶	ごはん いり鶏 きやべつの梅かつお和え バナナ お茶	ごはん タコライス オレンジ 野菜スープ お茶	炊き込み御飯(鮭) 豆腐入りメンチカツ ザーサイの和え物 だいこんのすまし汁 お茶	ごはん 鶏の梅風味焼き 小松菜としめじのごま和え りんご きやべつのみそ汁 お茶	ごはん 肉じゃが おひたし キウイフルーツ お茶	ごはん 鶏のハーフ焼き ブロッコリーと蟹かまのサラダ イチゴ かぼちゃスープ お茶
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
しらすゆかりごはん 豆腐ちゃんぶるー りんご だいこんのみそ汁 お茶	ごはん 煮物 カニしそ香味和え パイン お茶	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のワサビ和え バナナ けんちん汁 お茶	ごはん チキン南蛮 小松菜のからし和え しめじの味噌汁 お茶	ごはん 筑前煮 青菜とハムの和え物 パイン お茶	ごはん カレーライス ブロッコリーとカブのサラダ いちごヨーグルト お茶	ごはん 豚肉ときやべつの味噌炒め りんご もずくスープ お茶
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
ごはん ハンバーグ ハンバーグ和風ソース 小松菜ともやしの磯和え 豚汁 お茶	ピラフ 魚のマリネ キャベツスープ お茶	ごはん かつお刺身 ごぼうサラダ パイン かぼちゃスープ お茶	ごはん カツ丼 シーザーサラダ キウイフルーツ しめじの味噌汁 お茶	高菜弁当 お茶	麩ちゃんぶるー弁当 お茶	ごはん すきやき風煮 バナナ だいこんのみそ汁 お茶