

令和8年1月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	1	2	3
朝食	12/28～1/11まで閉寮期間						
夕食							
日	4	5	6	7	8	9	10
朝食	12/28～1/11まで閉寮期間						
夕食							
日	11	12	13	14	15	16	17
朝食	→	伊達巻き バナナ 雑煮	鶏そぼろ・厚焼き玉子 小松菜とえのきの炒め物 ご飯・豆腐のトロみスープ	ハムとキャベツのバターソテー 浅漬け・卵サラダ ご飯・味噌汁	ウインナー・卵焼き 青菜と豆腐の炒め物 ご飯・味噌汁	マイタケとしめじのアーリオオーリオ炒め・目玉焼き サラダ・ごはん・味噌汁	ハムたまごサンド かりかりベーコンのせサラダ クラムチャウダー
夕食		とろろうどん・焼き魚 春雨サラダ 鶏の照り焼き・果物	餃子・サバの味噌煮 かぼちゃの煮物 ご飯・味噌汁	もちチジミ・魚のバター焼き 大根ステーキ・酢の物 ご飯・澄まし汁	かつ丼・白身魚の炒め物 白菜のお浸し 味噌汁・果物	八宝菜・魚のフライ インゲンの胡麻和え ご飯・中華スープ	チキン南蛮・焼きタラ甘酢餡 にら玉炒め ご飯・味噌汁
日	18	19	20	21	22	23	24
朝食		そぼろ・卵焼き もやしと人参のナムル ご飯・卵スープ	塩サバ焼き・卵焼き きんぴらごぼう ご飯・味噌汁	魚のムニエル 卵サラダ・きゅうりの塩もみ ご飯・コーンスープ	スクランブルエッグ ウインナー コールスローサラダ ご飯・味噌汁	魚の竜田揚げ 卵サラダ ご飯・中華スープ	ホットドッグ・ポテトフライ コーンポタージュ サラダ
夕食		和風パスタ 鮭フライ ポテトサラダ コンソメスープ・果物	ロールキャベツ ほっけの塩焼き レンコンサラダ ご飯・けんちん汁	チーズささみカツ 白身魚の甘酢あんかけ サラダ ご飯・豚汁	豚丼・温泉卵 魚のホイル焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	チキンカレー 魚のフライ かぼちゃサラダ ご飯・コンソメスープ	夕食会
日	25	26	27	28	29	30	31
朝食		ハムエッグ・サラダ きのこ野菜いため ご飯・オニオンスープ	エビバーガー エッグタルタルサラダ ヨーグルト コーンスープ	焼き魚・ポテトサラダ 納豆 ご飯・味噌汁	豚肉とレンコンのカレー風味炒め 目玉焼き・サラダ ご飯・味噌汁	鮭のムニエル 温玉サラダ ご飯・コンソメスープ	焼き魚・厚焼き玉子 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯・味噌汁
夕食		ネギダレ鶏 焼きそば・トマトサラダ ご飯・味噌汁・果物	豚の生姜焼き 茄子の煮びたし ご飯・ポトフ	唐揚げ・大根と豚肉の炒め煮 インゲンのおひたし ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 魚の中華風餡掛け もやしとほうれん草のナムル ご飯・中華スープ	春巻き・魚の煮つけ 揚げ出し豆腐 ご飯・味噌汁	味噌ラーメン・チャーシュー 塩サバ・ゆで卵 ブロッコリーのアーリオオーリオ