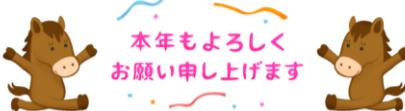


献立表

現 場：さんとびあ棟原
献立種類：常食（個別献立）
期 間：2026/1/1～2026/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
昼食							
夕食	 本年もよろしく お願い申し上げます						
3時							
4	5	6	7	8	9	10	
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 パイン缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 厚焼きたまご 牛乳 白桃缶	パンセット スペゲティサラダ ヨーグルト 黄桃缶
昼食	ごはん 鶏の塩焼き ソース焼きそば 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚しょうが焼き ポテトサラダ コーンスープ りんご缶	ごはん かに玉風オムレツ インゲンのマヨ和え 味噌汁 白桃缶	ごはん ホキのや焼き 焼きうどん かき卵スープ みかん缶	ごはん あじフライ 茄子の煮浸し 味噌汁 パイン缶	ごはん シチュー ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん サワラのかば焼き キャベツの中華煮 味噌汁 フルーツカクテル缶
夕食	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 白身魚のフライ スープ煮 里芋の煮っころがし	ごはん 揚げ出し豆腐 パンプキンサラダ ブロッコリーのサラダ	ごはん 豚のきのこ炒め ごまだれ和え 炒り豆腐	ごはん 親子煮 はんべん磯部揚げ 焼き茄子胡麻和え	ごはん 麻婆豆腐 煮豆 小松菜ごま和え	ごはん 八宝菜 茄子の煮付け かぼちゃ煮
3時	饅頭 緑茶	ココアワッフル 緑茶	さつまいもカップケーキ 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	イチゴクリームどら焼き 緑茶	紅白饅頭 緑茶	抹茶羊羹 緑茶
11	12	13	14	15	16	17	
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 リンゴ缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット おからサラダ 牛乳 パイン缶	パンセット さっぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 パイン缶	パンセット ミートボール（牛乳） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食	ごはん サバの味噌煮 千切り大根煮つけ 味噌汁 みかん缶	海鮮チャーハン 麻婆豆腐 かき卵スープ パイン缶	ごはん 白身魚の天ぷら ゴマサラダ 味噌汁 白桃缶	ごはん 筑前煮 ソース焼きそば 味噌汁 白桃缶	握り寿司 茶碗蒸し みかん缶	ごはん 豚の味噌煮 ポテトサラダ ミニそば 黄桃缶	ごはん 煮込みハンバーグ 高野の煮物 味噌汁 黄桃缶
夕食	ごはん 豚の卵とじ 煮付け 小松菜の和え物	ごはん とり天 野菜煮 しろなのお浸し	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん ササミフライ わらの梅和え 小松菜のソテー	ごはん 洋風玉子焼き 煮浸し 中華スープ煮	ごはん サバの塩焼き 煮付け 煮豆	ごはん スタミナ焼き 千切煮 かぼちゃサラダ
3時	お汁粉 緑茶	ドーナツ 緑茶	杏仁豆腐 緑茶	メープルケーキ 緑茶	抹茶饅頭 緑茶	まんじゅう 緑茶	桃ゼリー 緑茶
18	19	20	21	22	23	24	
朝食	パンセット カラフルマリネ 牛乳 リンゴ缶	パンセット コールスローサラダ 牛乳 黄桃缶	パンセット 大根のそぼろ煮 牛乳 黄桃缶	パンセット ポテトサラダ ヨーグルト 白桃缶	パンセット ミートボール（黒酢） 牛乳 黄桃缶	パンセット 厚焼きたまご 牛乳 白桃缶	パンセット スペゲティサラダ ヨーグルト 黄桃缶
昼食	ごはん ササミフライ 大根の和え物 味噌汁 みかん缶	ごはん シチュー ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 焼きうどん すまし汁 パイン缶	ごはん 焼肉風炒め物 マカロニグラタン コーンスープ 洋梨缶	ごはん 回鍋肉 ソース焼きそば スープ みかん缶	ごはん フライ盛り合わせ ツナサラダ コーンスープ 白桃缶	ごはん 鶏の塩焼き ソース焼きそば 味噌汁 みかん缶
夕食	ごはん 肉じゃが 和え物 スープ煮	ごはん 幽庵焼き（鰯） 小松菜の和え物 ごまドレ和え	ごはん 豚の味噌煮 春雨野菜中華煮 玉ねぎの和え物	ごはん 鶏照り焼き 五目豆 ツナ和え	ごはん アジの塩焼き 炒り豆腐 菜の花菜種和え	ごはん 豚しょうが焼き 煮奴 菜種和え	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮
3時	紅白饅頭 緑茶	レモンケーキ 緑茶	抹茶羊羹 緑茶	おはぎ 緑茶	今川焼き 緑茶	シュークリーム 緑茶	お汁粉 緑茶
25	26	27	28	29	30	31	
朝食	パンセット 菜の花と湯葉のお浸し 牛乳 リンゴ缶	パンセット スクランブルエッグ 牛乳 白桃缶	パンセット おからサラダ 牛乳 パイン缶	パンセット さっぱりナムル ヨーグルト 黄桃缶	パンセット キャベツの胡麻サラダ 牛乳 パイン缶	パンセット ミートボール（牛乳） 牛乳 黄桃缶	パンセット 人参とツナのサラダ ヨーグルト リンゴ缶
昼食	ごはん 親子煮 焼きうどん ポタージュスープ 黄桃缶	ごはん 肉じゃが 野菜サラダ 清汁 みかん缶	ごはん あじフライ 茄子の煮浸し 味噌汁 パイン缶	ごはん シチュー ほうれん草のごま和え みかん缶	ごはん カニ玉 春雨ごま和え 中華スープ みかん缶	ごはん 鶏肉のマヨ焼き キャベツの卵とじ 清汁 洋梨缶	ごはん ササミフライ 大根の和え物 味噌汁 みかん缶
夕食	ごはん 八宝菜 シュウマイ カレーマヨ和え	ごはん 鰯の塩焼き 小松菜和え さといも土佐煮	ごはん 五目卵焼き インゲンベーコン炒め 青梗菜の和え物	ごはん 幽庵焼き 小松菜の和え物 筑前煮	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 大豆と野菜の煮物 オクラのドレッシング和え	ごはん 赤魚の野菜餡かけ 里芋の柚子みそ煮 ロールキャベツ	ごはん 鰯の煮付け 小松菜和え さといも土佐煮
3時	カステラ リンゴジュース	水ようかん 緑茶	饅頭 緑茶	ゼリー 緑茶	どら焼き 緑茶	抹茶ようかん 緑茶	サツマイモ饅頭 緑茶

※ 材料の納入の都合により、献立が変更する事があります。