

## 令和8年1月前半 献立表

社会福祉法人 真寿会

			1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝			かに雑炊 祝い肴三種盛り フルーツ缶(みかん)	鶏雑炊 祝い肴三種盛り 金時豆	卵雑炊 祝い肴三種盛り フルーツ缶(キウイ)	ごはん ツナと野菜の味噌炒め すまし汁 ふりかけ(かつお)
昼		1月	赤飯 黒むつの照り焼き 煮しめ 紅白餅ゼリー お吸い物	海老ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のごま和え 具沢山みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ
おやつ			雪うさぎ饅頭&ホット抹茶	スイスロール(モカ)	さつま芋蒸しパン	ストロベリーカスタードタルト
夕			ごはん 牛すき煮 白菜の煮浸し フルーツ(りんご) きゅうりの酢の物	ごはん 銀だらのゆず味噌焼き かぶと茶巾の含め煮 フルーツ缶(黄桃) きやらぶき	ごはん 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 青梗菜とえびの旨煮 カリフラワーの和え物 吉野汁	ごはん かれいの揚げ浸し じやが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(赤しその実漬け)

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	芋粥 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(白桃)	ごはん 厚揚げのおろし煮 みそ汁 ふりかけ(さけ)	七草粥 千草焼き フルーツ缶(黄桃)	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(キウイ)	卵雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃)	チョコパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ(りんご)	ごはん 豚じやが すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	ごはん あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ごはん 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(洋梨) みそ汁	ごはん 牛肉と野菜のスミナ炒め 人参のきんぴら フルーツ缶(りんご) みそ汁	ごはん かれいの揚げおろし煮 ひじきの炒り煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁	ごはん しいらのチーズソース バジルパスタ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	炒飯 えびと厚揚げのオイスター炒め 杏仁フルーツ 中華スープ
おやつ	カステラ	和のパンケーキ	ウインナー蒸しパン	どらやき(カスター)	黒糖饅頭	今川焼き(カスター)	カラメルプリン
夕	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ すまし汁	ごはん さばの煮付け 大根のさっぱり炒め しろなお浸し フルーツ(オレンジ)	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ ビーフン炒め ほうれん草とかにかまの和え物 おぼろ汁	ごはん ますのチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 香の物(しば漬け) すまし汁	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	ごはん チキンカツ さつま揚げといんげんの炒め物 浅漬け(白菜) みそ汁	ごはん メバルの照り煮 なすの肉味噌かけ 畠菜の和え物 フルーツ(オレンジ)

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)			
朝	鮭雑炊 厚揚げの甘辛炒め 金時豆	ごはん 白菜の煮浸し うぐいす豆 ふりかけ(かつお)	クリームパン ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	小豆粥 がんものの含め煮 フルーツ缶(洋梨)	11月から3月は「ノロウイルス注意報」の 出る期間です！ ノロウイルス感染症を予防するための 4原則があります。 *「持ち込まない」 丁寧な手洗い、健康管理をして、 下痢や嘔吐の症状があるときは食品を扱わない *「つけない」 調理前や調理中の手洗いをしてください *「やっつける」 食品を加熱するときは、85°C以上、1分間以上 の過熱をしてください 「広めない」 * 嘔吐物等の処理をするときは、しっかりと消毒 を行い、消毒後、しっかりと手洗いをしてください そのほかの食中毒にもお気をつけて！		
昼	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ缶(キウイ) 福神漬け	ごはん ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁	味噌ラーメン 餃子 フルーツカクテル 青梗菜の中華和え			
おやつ	さつま芋蒸しパン	ソフトクレープ(バナナ)	抹茶ゼリー	ドームケーキ(カスター)			
夕	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(パイン) 香の物(青しその実漬け)	ごはん 豚肉入りにら玉 チャップチェ フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え	ごはん ハンバーグ じゃが芋のミルク煮 カリフラワーの甘酢漬け コンソメスープ	ごはん さわらの照り焼き 里芋の含め煮 畠菜の磯和え フルーツ缶(白桃)			

※献立は一部変更になる場合があります※