

2026年

# 1月献立表



## 新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブラッシー-ルア玉川上水

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	パン ベーコンと野菜のスープ ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳  I補給 -:468kcal タバコ*:15.5g 脂質*:20.9g 食塩相:2.3g	御飯 ツナソテー キャベツのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳  I補給 -:476kcal タバコ*:17.1g 脂質*:13.0g 食塩相:1.9g	御飯 炒り卵 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳  I補給 -:501kcal タバコ*:19.7g 脂質*:16.9g 食塩相:2.3g	あずき粥 姫高野の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 すまし汁 牛乳  I補給 -:502kcal タバコ*:21.1g 脂質*:10.5g 食塩相:2.6g	パン ウインナーソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳  I補給 -:474kcal タバコ*:15.5g 脂質*:21.8g 食塩相:2.3g	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳  I補給 -:510kcal タバコ*:20.1g 脂質*:16.9g 食塩相:2.2g	御飯 はんぺん煮 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳  I補給 -:581kcal タバコ*:15.4g 脂質*:15.7g 食塩相:2.4g
昼食	油麴丼 里芋のくるみ味噌がけ 小松菜のさっぱり和え すまし汁  I補給 -:425kcal タバコ*:15.0g 脂質*:9.3g 食塩相:2.4g	御飯 あぶらかれいのたっぷり野菜あん 南瓜の煮物 漬物 味噌汁  I補給 -:410kcal タバコ*:21.6g 脂質*:3.6g 食塩相:2.5g	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き しろ菜のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁  I補給 -:489kcal タバコ*:21.4g 脂質*:16.1g 食塩相:2.8g	【お正月 おせち料理】 赤飯 具沢山汁 伊達巻 有頭海老 鶏肉の八幡巻 赤魚の柚子味噌焼き 昆布巻 寿かまぼこ 栗きんとん 黒豆 数の子 菜の花の辛子和え 富士の四季（松） 煮しめ ローストポーク  I補給 -:687kcal タバコ*:34.9g 脂質*:13.2g 食塩相:4.8g	しらすのかき揚げ丼 なすの田楽 浅漬け すまし汁  I補給 -:529kcal タバコ*:11.2g 脂質*:19.8g 食塩相:2.8g	ボークハヤシライス じゃが芋のチーズ焼き コンソメスープ パンナコッタ  I補給 -:510kcal タバコ*:15.9g 脂質*:14.7g 食塩相:3.3g	御飯 卵と海老のチリソースがけ かぶの中華煮 即席漬け ちんげん菜のスープ  I補給 -:471kcal タバコ*:19.0g 脂質*:13.9g 食塩相:2.8g
おやつ	牛乳プリン  I補給 -:73kcal タバコ*:3.1g 脂質*:2.3g 食塩相:0.1g	もみじまんじゅう  I補給 -:107kcal タバコ*:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	カステラ  I補給 -:83kcal タバコ*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	干支饅頭  I補給 -:89kcal タバコ*:1.8g 脂質*:0.1g 食塩相:0.1g	二色羊羹  I補給 -:84kcal タバコ*:2.1g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	ロールケーキ（チョコ）  I補給 -:95kcal タバコ*:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	ミルクティープリン  I補給 -:63kcal タバコ*:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁  I補給 -:454kcal タバコ*:17.4g 脂質*:12.3g 食塩相:2.7g	ライス 手ごねハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー  I補給 -:572kcal タバコ*:20.2g 脂質*:17.8g 食塩相:2.2g	【大晦日】 年越しそば かやく御飯 天ぷら フルーツポンチ  I補給 -:533kcal タバコ*:16.9g 脂質*:8.2g 食塩相:2.0g	彩ちらし寿司 茶碗蒸し スナッペンどうのツナ和え 味噌汁  I補給 -:396kcal タバコ*:17.5g 脂質*:7.7g 食塩相:3.3g	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 春雨サラダ 味噌汁  I補給 -:550kcal タバコ*:23.2g 脂質*:18.7g 食塩相:3.0g	ゆかり御飯 赤魚の照り焼き 炒り豆腐 キャベツの磯和え 味噌汁  I補給 -:442kcal タバコ*:22.1g 脂質*:8.2g 食塩相:2.9g	御飯 蒸し鶏 胡麻だれ 切干大根の煮物 おくらのおず和え 味噌汁  I補給 -:455kcal タバコ*:18.6g 脂質*:13.6g 食塩相:2.6g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

# 1月献立表



## 新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブラッシー-ルア玉川上水

	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)
朝食	パン お魚ソーセージの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ 水菜のしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と野菜の煮物 温野菜サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ スナッペンどうのおかか和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ベーコンと野菜の炒め物 フルーツ クリームスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ささみサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き かにかま和え 梅干し 味噌汁 牛乳
	I補給 -:473kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:16.0g 脂質*:21.0g 食塩相:2.8g	I補給 -:487kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:15.9g 脂質*:12.1g 食塩相:2.1g	I補給 -:473kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:17.2g 脂質*:13.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:521kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:19.6g 脂質*:16.1g 食塩相:2.0g	I補給 -:473kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:16.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.5g	I補給 -:500kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:16.3g 脂質*:13.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:494kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:19.1g 脂質*:16.7g 食塩相:2.5g
昼食	年明けうどん 里芋の煮っころがし グレープゼリー	たっぷりキャベツの塩豚丼 大豆五目煮 わかめの香味和え 味噌汁	【人日の節句】 七草粥 あじの山椒味噌焼き 車麩の炊き合わせ 煮豆 すまし汁	御飯 サーモンフライ れんこん金平 漬物 味噌汁	御飯 挽肉となすのトマト煮 ツナサラダ フルーツ 大麦のスープ	昔ながらの醤油ラーメン 春巻き やわらか杏仁	【栄養士監修メニュー】 御飯 鶏むね肉とさつま芋のみぞれ煮 ピーマンとイカの味噌炒め カリフラワーの大葉風味 すまし汁
	I補給 -:379kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:10.2g 脂質*:5.6g 食塩相:2.9g	I補給 -:480kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:23.8g 脂質*:12.4g 食塩相:3.2g	I補給 -:426kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:23.4g 脂質*:5.2g 食塩相:2.7g	I補給 -:524kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:15.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.6g	I補給 -:500kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:14.1g 脂質*:17.9g 食塩相:2.4g	I補給 -:503kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:15.3g 脂質*:18.2g 食塩相:3.2g	I補給 -:574kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:25.9g 脂質*:18.4g 食塩相:2.4g
おやつ	ショコラスペシャル	抹茶プリン	紅茶ゼリー生クリーム添え	はちみつ入ドーナツ	塩まんじゅう	ロールケーキ（コーヒー）	【鏡開き】おしるこ
	I補給 -:143kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:79kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:39kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:0.4g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	I補給 -:97kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I補給 -:66kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I補給 -:92kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:101kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.3g 脂質*:0.4g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 肉団子の甘酢がらめ ごぼうと白滝のしぐれ炒め ブロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁	ライス めばるのミニハニーマスタートソース 小松菜とコーンのバターソテー ピクルス ポタージュ	御飯 厚揚げのそぼろ炒め さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 玉ねぎソース 大根の明太あん 菜の花のごま味噌がけ すまし汁	御飯 さばのみりん醤油焼き ひじきの炒り煮 枝豆腐 味噌汁	御飯 豚肉のさっぱり炒め じゃが芋の青のりバター しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 助宗たらの葱塩麴だれ 春雨のピリ辛炒め 胡瓜の旨だし和え 味噌汁
	I補給 -:534kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:17.2g 脂質*:15.4g 食塩相:2.8g	I補給 -:506kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:21.7g 脂質*:14.0g 食塩相:3.0g	I補給 -:483kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:14.4g 脂質*:10.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:468kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:21.4g 脂質*:13.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:587kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:22.4g 脂質*:25.7g 食塩相:2.9g	I補給 -:488kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:17.6g 脂質*:14.7g 食塩相:2.8g	I補給 -:421kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:21.1g 脂質*:6.6g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

# 1月献立表



## 新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。  
元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブラッシー-ルア玉川上水

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	パン ツナソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳  I補給 -:465kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:15.3g 脂質*:21.0g 食塩相:2.3g	御飯 炒り卵 ブロッコリーの磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳  I補給 -:492kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:19.9g 脂質*:16.7g 食塩相:2.2g	御飯 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳  I補給 -:575kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:16.1g 脂質*:16.2g 食塩相:2.4g	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 かぶのおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳  I補給 -:470kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:15.1g 脂質*:13.4g 食塩相:2.8g	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳  I補給 -:471kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:19.1g 脂質*:17.5g 食塩相:2.3g	御飯 肉団子と芋の煮物 かにかまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳  I補給 -:517kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:18.7g 脂質*:14.2g 食塩相:2.4g	御飯 ベーコンと野菜のバターソテー 白菜のじゃこ浸し フルーツ 味噌汁 牛乳  I補給 -:480kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:14.2g 脂質*:12.9g 食塩相:2.2g
昼食	カレーライス 福神漬け 白菜のコールスロー フルーツヨーグルト  I補給 -:496kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:16.2g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	【セレクト】 A:めばるのオイスターソース焼き B:酢鶏 えび風味焼売 三色ナムル 御飯 中華スープ  I補給 -:448kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:20.3g 脂質*:11.6g 食塩相:2.6g I補給 -:507kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:18.1g 脂質*:16.6g 食塩相:2.6g	ねぎとろ丼 なべしぎ 小松菜のくるみ和え すまし汁  I補給 -:444kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:14.3g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	【小正月】 あずき粥 鶏肉の焼き治部煮 里芋の和風マヨネーズ焼き 卵豆腐 味噌汁  I補給 -:500kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:19.9g 脂質*:18.7g 食塩相:3.4g	あんかけ焼きそば ツナ入りチヂミ ピーチゼリー 中華スープ  I補給 -:511kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:16.6g 脂質*:14.9g 食塩相:3.7g	イチゴクリームコッペとサンドイッチ 花野菜のオーロラソース フルーツポンチ コンソメスープ  I補給 -:451kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:10.2g 脂質*:18.5g 食塩相:2.6g	御飯 牛肉じゃが ビーフン炒め 菜の花のわさび和え 味噌汁  I補給 -:534kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:18.1g 脂質*:14.9g 食塩相:2.9g
おやつ	オレンジケーキ  I補給 -:69kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:1.3g 脂質*:2.3g 食塩相:0.1g	ショコラスペシャル  I補給 -:143kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g	きなこまんじゅう  I補給 -:66kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	パウムクーヘン（チョコ）  I補給 -:81kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	カステラ  I補給 -:83kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	たい焼き  I補給 -:68kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:1.5g 脂質*:0.5g 食塩相:0.2g	ミルクティープリン  I補給 -:63kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g
夕食	茶飯 おでん ごぼうの山椒炒め 煮豆 味噌汁  I補給 -:490kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:17.3g 脂質*:10.1g 食塩相:3.7g	御飯 豆腐ハンバーグ ちんげん菜のさっと煮 トマトの和え物 味噌汁  I補給 -:407kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:12.9g 脂質*:9.3g 食塩相:2.6g	御飯 トンカツ 切干大根の煮物 スナッペンどうのゆず和え 味噌汁  I補給 -:509kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:13.6g 脂質*:16.4g 食塩相:2.9g	御飯 あぶらからいのごま漬け焼き キャベツのバター醤油炒め 胡瓜の酢味噌かけ すまし汁  I補給 -:425kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:22.2g 脂質*:9.4g 食塩相:2.8g	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 南瓜の甘煮 しそ納豆 味噌汁  I補給 -:543kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:22.5g 脂質*:16.2g 食塩相:2.0g	御飯 チキン南蛮 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁  I補給 -:609kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:19.8g 脂質*:29.0g 食塩相:3.4g	太巻き寿司・いなり寿司 花しんじょうの炊き合わせ ブロッコリーのささみ和え 味噌汁  I補給 -:448kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ*:16.3g 脂質*:9.2g 食塩相:3.3g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

# 1月献立表



## 新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブラッシー-ルア玉川上水

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	パン 目玉焼き フルーツ トマトスープ 牛乳 I補給*:467kcal タバコ*:19.2g 脂質*:17.5g 食塩相:2.1g	御飯 はんぺん煮 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳 I補給*:545kcal タバコ*:15.1g 脂質*:15.6g 食塩相:2.4g	御飯 炒り卵 ブロッコリーのツナ和え 梅干し 味噌汁 牛乳 I補給*:502kcal タバコ*:20.4g 脂質*:17.5g 食塩相:2.5g	御飯 お魚ソーセージのソテー かぶのしそ和え フルーツ 味噌汁 牛乳 I補給*:459kcal タバコ*:13.5g 脂質*:11.2g 食塩相:2.2g	パン ポトフ風 いんげんのサラダ フルーツ 牛乳 I補給*:518kcal タバコ*:17.5g 脂質*:23.9g 食塩相:2.3g	御飯 オムレツ 二色野菜の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳 I補給*:493kcal タバコ*:15.2g 脂質*:12.7g 食塩相:2.0g	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ちんげん菜の土佐和え たいみそ 味噌汁 牛乳 I補給*:477kcal タバコ*:15.4g 脂質*:13.6g 食塩相:2.6g
昼食	御飯 さばの塩焼き れんこんとさつま揚げの炒め物 おくらのポン酢がけ 味噌汁 I補給*:546kcal タバコ*:19.3g 脂質*:22.5g 食塩相:2.9g	たっぷりわかめのためぎそば 具入り卵焼き スナッペンどうのマヨ和え I補給*:468kcal タバコ*:19.3g 脂質*:19.3g 食塩相:3.0g	ライス チキンのクリームシチュー 盛り合わせサラダ いちごゼリー I補給*:577kcal タバコ*:16.9g 脂質*:18.1g 食塩相:2.0g	チャーハン かに風味焼売 パインムース 豆腐のスープ I補給*:488kcal タバコ*:13.9g 脂質*:17.4g 食塩相:3.1g	【からだ元気：からだほかほか】 御飯 豚肉のりんご生姜焼き ふろふき大根 ほうれん草の黒ごま和え かき玉汁 I補給*:523kcal タバコ*:22.3g 脂質*:17.6g 食塩相:3.1g	御飯 揚げさわらのおろしポン酢 なすの田舎煮 水菜ともやしの和え物 味噌汁 I補給*:571kcal タバコ*:22.4g 脂質*:25.3g 食塩相:2.4g	ツナのトマトスパゲティ かにかまサラダ ゼリー入りフルーツポンチ バタージュ I補給*:463kcal タバコ*:14.8g 脂質*:12.5g 食塩相:2.3g
おやつ	きなこまんじゅう I補給*:66kcal タバコ*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給*:45kcal タバコ*:0.2g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	ロールケーキ (チョコ) I補給*:95kcal タバコ*:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g	ドーナツ I補給*:114kcal タバコ*:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	コーヒーサンドモカ I補給*:128kcal タバコ*:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g	ようかん I補給*:100kcal タバコ*:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	メープルケーキ I補給*:64kcal タバコ*:1.4g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 回鍋肉 ほうれん草の中華煮浸し 中華冷奴 春雨スープ I補給*:459kcal タバコ*:20.6g 脂質*:11.3g 食塩相:2.2g	御飯 メンチカツ さつま芋のいところ煮 浅漬け 味噌汁 I補給*:588kcal タバコ*:14.1g 脂質*:15.9g 食塩相:3.2g	御飯 あじの竜田焼き 筍のおかか炒め しろ菜としめじの和え物 味噌汁 I補給*:428kcal タバコ*:22.7g 脂質*:11.0g 食塩相:2.4g	御飯 つくねの塩レモンだれ ひじきの煮物 漬物 味噌汁 I補給*:536kcal タバコ*:15.6g 脂質*:20.4g 食塩相:3.5g	御飯 助宗たらの梅ソース ピーマンの当座煮 煮豆 味噌汁 I補給*:423kcal タバコ*:20.1g 脂質*:6.3g 食塩相:2.9g	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 焼き厚揚げ 菜の花のゆず浸し すまし汁 I補給*:510kcal タバコ*:23.7g 脂質*:17.3g 食塩相:2.3g	御飯 ハンバーグ 玉ねぎソース 里芋の含め煮 白菜のからし和え 味噌汁 I補給*:556kcal タバコ*:21.1g 脂質*:17.8g 食塩相:2.7g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2026年

# 1月献立表



## 新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブラッシー-ルア玉川上水

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝食	パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんも煮 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナといんげんの炒め物 しる菜ののり浸し 漬物 味噌汁 牛乳	パン 具沢山クリームスープ かにかまサラダ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き 大根のゆず和え 梅干し 味噌汁 牛乳	
	I補給*:470kcal タバコ*:14.2g 脂質*:21.1g 食塩相:2.5g	I補給*:486kcal タバコ*:19.6g 脂質*:14.2g 食塩相:2.6g	I補給*:532kcal タバコ*:19.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.0g	I補給*:442kcal タバコ*:15.1g 脂質*:12.9g 食塩相:2.6g	I補給*:502kcal タバコ*:17.3g 脂質*:17.1g 食塩相:2.1g	I補給*:477kcal タバコ*:18.4g 脂質*:15.9g 食塩相:2.4g	
昼食	【セレクト】 A:親子煮 B:卵と海老の旨塩炒め ごぼうの味噌金平 漬物 御飯 すまし汁	牛丼 さつま芋のはちみつ照り焼き ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き 春雨の旨煮 煮豆 すまし汁	【ご当地:愛知県】 味噌煮込みうどん 胡瓜と人参の青じそ和え あずきプリン	御飯 厚揚げと根菜の明太子炒め 白菜の煮浸し 水菜とささみの和え物 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	
	I補給*:476kcal タバコ*:19.4g 脂質*:13.5g 食塩相:3.1g I補給*:448kcal タバコ*:18.1g 脂質*:11.4g 食塩相:3.2g	I補給*:493kcal タバコ*:16.0g 脂質*:13.2g 食塩相:2.7g	I補給*:488kcal タバコ*:21.6g 脂質*:12.4g 食塩相:2.5g	I補給*:533kcal タバコ*:27.0g 脂質*:15.7g 食塩相:3.3g	I補給*:407kcal タバコ*:16.0g 脂質*:8.3g 食塩相:2.7g	I補給*:470kcal タバコ*:14.6g 脂質*:10.9g 食塩相:2.8g	
おやつ	黒糖まんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	もみじまんじゅう	黒糖ケーキ	塩まんじゅう	いちごスペシャル	
	I補給*:66kcal タバコ*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I補給*:46kcal タバコ*:0.4g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	I補給*:107kcal タバコ*:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	I補給*:66kcal タバコ*:1.6g 脂質*:2.0g 食塩相:0.0g	I補給*:66kcal タバコ*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I補給*:127kcal タバコ*:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 おくらの三杯酢 味噌汁	御飯 麻婆なす キャベツとイカの塩炒め フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉と野菜の白煮 里芋のごまだれ ゆかり和え 味噌汁	御飯 あじフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁	ライス ミートローフ 南瓜のチーズパン粉焼き ピクルス コンソメスープ	御飯 鶏肉のバター醤油 切り昆布の煮物 わさび豆腐 味噌汁	
	I補給*:452kcal タバコ*:23.1g 脂質*:8.1g 食塩相:2.4g	I補給*:520kcal タバコ*:13.0g 脂質*:21.4g 食塩相:2.5g	I補給*:453kcal タバコ*:19.6g 脂質*:10.9g 食塩相:3.3g	I補給*:534kcal タバコ*:17.2g 脂質*:16.6g 食塩相:2.9g	I補給*:526kcal タバコ*:19.1g 脂質*:14.6g 食塩相:2.6g	I補給*:514kcal タバコ*:21.8g 脂質*:19.8g 食塩相:3.4g	

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。