



1月 献立表



サニーステージ大和

				2026/1/1 (木)	2026/1/2 (金)	2026/1/3 (土)
朝食	1日おせち料理 握り寿司 ぶりの照焼 鶏肉の野菜巻き なます 伊達巻 かまぼこ 白和え 昆布巻 栗さんとう ゆずゼリー すまし汁	14日誕生日会 とろとろオムライス コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	28日美味しい御飯の日 鮭の塩焼 厚焼玉子 きんぴらごぼう 白菜のごま和え フルーツ、漬物 ご飯、みそ汁	焼魚 白菜のお浸し 漬物 御飯 雑煮 351kcal	肉団子と野菜の煮物 小松菜のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 458kcal	厚焼たまご チンゲンサイの海苔和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 378kcal
昼食				おせち料理 チキンカレー ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 538kcal	メンチカツ かぶのくずあんかけ 菜種和え 御飯 みそ汁 539kcal	
おやつ				練り切り 煮しめ 菜の花のドレッシング和え 黒豆 御飯 みそ汁 388kcal	ピーチゼリー 51kcal 白身魚のちゃんちゃん焼 ビーフンソテー 大根サラダ 御飯 すまし汁 458kcal	どら焼き 99kcal ミートボールのトマト煮 かぼちゃの含め煮 ごま豆腐 御飯 みそ汁 554kcal
夕食						
	2026/1/4 (日)	2026/1/5 (月)	2026/1/6 (火)	2026/1/7 (水)	2026/1/8 (木)	2026/1/9 (金)
朝食	ウインナーとブロッコリーのソテー 白菜のサラダ ジュース フレンチトースト スープ 385kcal	ベーコンと野菜の炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 488kcal	魚肉ソーセージの炒め物 おかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 407kcal	七草粥 ツナ入り野菜炒め キャベツのお浸し 漬物 牛乳 402kcal	生揚げとれんこんの煮物 春菊のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 435kcal	鶏団子と野菜の煮物 いんげんのピーナッツ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 465kcal
昼食	豚肉の焼肉風炒め さつまいもの煮物 かぶのサラダ 御飯 すまし汁 508kcal	白身魚となすの揚げおろし煮 ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 531kcal	味噌ラーメン 春巻 大根サラダ ヤクルト 470kcal	カツ煮 冬瓜のかに風味あんかけ 酢の物 御飯 みそ汁 458kcal	鶏肉のもろ味噌焼 根菜の煮物 キャベツの生姜和え 御飯 すまし汁 407kcal	ハンバーグ 玉ねぎソースかけ フレンチサラダ フルーツ 御飯 スープ 537kcal
おやつ	お汁粉 161kcal	ぶどうゼリー 52kcal	手作りプリン 65kcal	あんぱん 103kcal	杏仁豆腐 72kcal	紅茶ケーキ 115kcal
夕食	筑前煮 いんげんの炒め物 春雨サラダ 御飯 みそ汁 509kcal	鶏肉の照焼 ジャガイモの柚子味噌かけ 浅漬け 御飯 すまし汁 423kcal	肉じゃが 青菜と春雨のソテー オクラの梅肉和え 御飯 みそ汁 497kcal	白身魚のカレー風味焼き 金平ごぼう もやしの和え物 御飯 みそ汁 438kcal	豚肉の甘辛炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁 504kcal	ぶり大根 かぼちゃの煮物 青菜としめじの和え物 御飯 みそ汁 452kcal
	2026/1/11 (日)	2026/1/12 (月)	2026/1/13 (火)	2026/1/14 (水)	2026/1/15 (木)	2026/1/16 (金)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース コンソメスープ 355kcal	豚肉と大根の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 458kcal	鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 422kcal	なすのそぼろ炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 538kcal	しらす雑炊 がんと野菜の煮物 青梗菜の海苔和え 漬物 牛乳 396kcal	厚焼たまご 小松菜のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal
昼食	豚肉の生姜炒め 豆腐田楽 フルーツ 御飯 すまし汁 481kcal	さばの味噌煮 いんげんのソテー 白菜の梅しそ和え 御飯 すまし汁 443kcal	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ フルーツ スープ 457kcal	レストラン富士 Restaurant	豚井 じゃが芋の旨煮 浅漬 みそ汁 477kcal	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの含め煮 フルーツヨーグルト 御飯 スープ 497kcal
おやつ	鏡開き ぜんざい	ミルクティーゼリー 79kcal	あんみつ 69kcal		栗小豆寒天 78kcal	クリームパン 104kcal
夕食	鶏肉の塩麹焼 れんこんの炒り煮 かぶの酢の物 御飯 みそ汁 453kcal	チャンプルー 冬瓜の旨煮 キャベツの生姜和え 御飯 みそ汁 494kcal	肉団子のポトフ 切昆布の煮物 もやしと枝豆のサラダ 御飯 スープ 449kcal	さわらの柚子味噌焼き 揚げだし豆腐 ひじきサラダ 御飯 すまし汁 573kcal	親子煮 ふろふき大根 ごぼうサラダ 御飯 すまし汁 514kcal	白身魚の野菜あんかけ 五目豆 酢の物 御飯 みそ汁 485kcal
	2026/1/18 (日)	2026/1/19 (月)	2026/1/20 (火)	2026/1/21 (水)	2026/1/22 (木)	2026/1/23 (金)
朝食	ミートボール ブロッコリーサラダ ジュース パン スープ 393kcal	がんと野菜の炒め煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 465kcal	鶏肉と野菜の旨煮 インゲンのごま和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 446kcal	ちくわと野菜の炒め物 小松菜の辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 409kcal	きのこ雑炊 さつまいもと豚肉の煮物 キャベツのサラダ 漬物 牛乳 453kcal	ポパイエッグ 白菜のわさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 467kcal
昼食	おじの甘辛鍋だれ なめこおろし 切昆布と大豆の煮物 白菜の甘酢和え 御飯 みそ汁 445kcal	マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ フルーツ 黒糖ロール スープ 439kcal	きつねそば かぶのそぼろあんかけ れんこんのマヨ和え ヤクルト 492kcal	豚肉の玉ねぎソースかけ 白菜の煮びたし なすの香味和え 御飯 すまし汁 501kcal	チキンピカタ ビーフンソテー 菜の花のサラダ 御飯 みそ汁 492kcal	ハヤシライス ごまドレサラダ フルーツヨーグルト わかめスープ 565kcal
おやつ	お楽しみおやつ	シュークリーム 63kcal	水ようかん 83kcal	黒ごまプリン 90kcal	豆入り蒸しパン 111kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 62kcal
夕食	鶏肉のパン粉焼 湯豆腐 海藻サラダ 御飯 みそ汁 496kcal	ぶりの煮付 もやしのソテー オクラの梅和え 御飯 みそ汁 476kcal	鶏肉のマスタード焼 ひじきの煮物 フレンチサラダ 御飯 みそ汁 450kcal	肉団子の甘酢炒め 冬瓜のうすくず煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 501kcal	赤魚の煮付 青菜の炒めもの 酢の物 御飯 みそ汁 388kcal	ロールキャベツのトマト煮 野菜炒め ポテトサラダ 御飯 スープ 524kcal
	2026/1/25 (日)	2026/1/26 (月)	2026/1/27 (火)	2026/1/28 (水)	2026/1/29 (木)	2026/1/30 (金)
朝食	オムレツ 大根のサラダ ジュース パン コンソメスープ 392kcal	なすとさつま揚げの甘辛炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 517kcal	豚肉とさつまいもの含煮 青菜のおかか和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 463kcal	ベーコンエッグ いんげんのごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 503kcal	かに風味雑炊 じゃが芋のそぼろ煮 青菜の辛子和え 漬物 牛乳 442kcal	肉団子の煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 433kcal
昼食	チャーハン シューマイ 春雨の中華サラダ 中華スープ 432kcal	揚げ鶏のあんかけ 里芋の土佐煮 小松菜のかしら和え 御飯 みそ汁 515kcal	焼うどん 肉団子の甘酢あん はくさいとわかめの和え物 スープ 450kcal	美味しい御飯の日	豆腐ハンバーグおろしソース 金平ごぼう ブロッコリーのサラダ 御飯 かき玉汁 535kcal	鶏天 れんこんの炒り煮 なすの和え物 御飯 みそ汁 577kcal
おやつ	バナナマフィン 138kcal	青りんごゼリー 51kcal	キャラメルプリン 88kcal	どら焼き(カスタード) 111kcal	カステラ 108kcal	水辺 63kcal
夕食	豚肉のみそくわ焼 さつまいものレモン煮 もやしのお浸し 御飯 すまし汁 507kcal	さばの柚庵焼 冬瓜の中華煮 浅漬 御飯 みそ汁 460kcal	チンジャオロース風 大根のかに風味あんかけ ピーズサラダ 御飯 みそ汁 498kcal	炒り鶏 ビーフンソテー キャベツのお浸し 御飯 みそ汁 479kcal	カレイの煮付 里芋の田楽 枝豆のみぞれ和え 御飯 すまし汁 498kcal	麻婆なす かぼちゃの煮物 さつぱり春雨 御飯 中華スープ 544kcal
	2026/1/31 (土)					
朝食	ハムとカリフラワーのカレー炒め キャベツのしその実和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 372kcal					
昼食	八宝菜 小松菜の煮びたし フルーツ 御飯 スープ 455kcal					
おやつ	ぜんざい 119kcal					
夕食	さわらの照焼 切干大根の煮物 かぶときゅうりの酢の物 御飯 みそ汁 457kcal					

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)