

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。



				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
				謹賀新年			
朝食				御飯 信田巻の煮物 錦玉子市松 梅干し 雑煮風すまし汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 ジョア	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食				【お正月】 おせち盛り合わせ 刺身盛り合わせ フルーツ 赤飯 すまし汁	彩ちらし寿司 なすの含め煮 小松菜のお浸し すまし汁 ミニケーキ	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 水菜のしらす和え 味噌汁	御飯 あじの梅ソース 里芋の明太あん 枝豆豆腐 味噌汁
おやつ				おしるこ	コーヒーゼリー	ロールケーキ (バナナ)	ソフトクレープ(バナナ)
夕食				御飯 さわらの焼き浸し ブロッコリーのかにかまあん おくらのからし和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 浅漬け 味噌汁	御飯 鱈のバターポン酢 ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 すまし汁	御飯 回鍋肉 冬瓜と海老の中華煮 即席漬け 中華スープ
1日計				1日計:1924kcal タンパク:93.2g 脂質:54.2g 食塩相:12.3g	1日計:1464kcal タンパク:47.4g 脂質:40.7g 食塩相:8.3g	1日計:1535kcal タンパク:66.2g 脂質:38.8g 食塩相:8.5g	1日計:1426kcal タンパク:56.5g 脂質:34.6g 食塩相:7.9g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



1 月 献 立 表

2026年 1月6日～ 1月12日

	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	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ お魚ソーセージと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 炒り卵 ハムともやしの和え物 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 トマトの和え物 すまし汁	醤油ラーメン 焼売 ザーサイ和え フルーツポンチ	【人日の節句】 七草粥 さばの山椒味噌焼き 車麩の炊き合わせ ブロッコリーのゆず和え すまし汁	しょうが御飯 茹で豚 胡麻だれ 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	五目炒飯 春巻き 野菜ナムル 中華スープ	御飯 あぶらかれいのごま漬け焼き ちんげん菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え すまし汁	【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
おやつ	塩まんじゅう	どら焼き	ぶどうゼリー	おにぎりせんべい	豆乳プリン きなこソース	プチシュー	【鏡開き】 おしるこ
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 白菜の旨煮 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草のさつと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのさっぱり和え すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 里芋の明太あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン 水菜の和え物 味噌汁	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	エネルギー:1622kcal タンパク:49.5g 脂質:48.4g 食塩相:9.6g	エネルギー:1380kcal タンパク:54.6g 脂質:26.6g 食塩相:8.3g	エネルギー:1526kcal タンパク:56.9g 脂質:43.1g 食塩相:8.3g	エネルギー:1577kcal タンパク:66.7g 脂質:47.3g 食塩相:9.0g	エネルギー:1466kcal タンパク:57.3g 脂質:39.8g 食塩相:8.6g	エネルギー:1417kcal タンパク:55.4g 脂質:34.5g 食塩相:8.4g	エネルギー:1669kcal タンパク:67.0g 脂質:46.6g 食塩相:7.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



1 月 献 立 表

2026年 1月13日～ 1月19日

	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	御飯 ちくわの和風あんかけ スナッペンどうの磯和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 白菜の和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラのおおか和え すまし汁	あんかけ焼きそば かに風味焼売 中華スープ マンゴープリン	御飯 白身魚の南蛮漬け 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け 味噌汁	【小正月】 あずき粥 鶏肉の焼き治部煮 茶碗蒸し 水菜ともやしの和え物 味噌汁	カレーライス かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の含め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 サーモンフライ 里芋の和風マヨネーズ焼き トマトの和え物 味噌汁
おやつ	ミニクリームパン	たい焼き	パウンドケーキ（レーズン）	エクレア	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	バウムクーヘン（安納芋）
夕食	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆五目煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 かぶの浅漬け すまし汁	御飯 ほっけの梅ソース しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	御飯 あじの照り焼き ほうれん草とえのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き ピーマンの塩炒め わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 春巻き 大根のしそ和え 中華スープ
1日計	エネルギー:1461kcal タンパク:60.5g 脂質:33.5g 食塩相:8.7g	エネルギー:1558kcal タンパク:60.0g 脂質:39.7g 食塩相:9.6g	エネルギー:1506kcal タンパク:62.6g 脂質:41.2g 食塩相:7.8g	エネルギー:1467kcal タンパク:59.1g 脂質:41.4g 食塩相:8.7g	エネルギー:1320kcal タンパク:49.0g 脂質:25.8g 食塩相:9.1g	エネルギー:1502kcal タンパク:56.6g 脂質:32.3g 食塩相:8.6g	エネルギー:1686kcal タンパク:54.1g 脂質:60.3g 食塩相:8.2g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



1 月 献 立 表

2026年 1月20日～ 1月26日

	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	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身の煮物 納豆 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージと野菜の炒め物 スナッペンとえんどうのわさび和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 ジョア	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 牛肉じゃが ごぼうの山椒炒め ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	【駅弁 山梨県】 山菜鶏釜めし さつま芋のレモン煮 しろ菜とほたて風味の和え物 味噌汁 いちごゼリー	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 里芋の明太あん キャベツのゆかり和え 味噌汁	【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	御飯 鶏肉の梅煮 金平ごぼう おくらとえのきの和え物 味噌汁	御飯 あじの香味ソース 切り昆布の煮物 長芋の大葉風味 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 春巻き ザーサイ 中華スープ
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ（コーヒー）	クレープ（いちご）	雪の宿(煎餅)	ショコラスペシャル	抹茶ゼリー	ようかん
夕食	御飯 さばの幽庵焼き なすの田楽 もずく酢 すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩炒め たけのこの炒め物 おくらのゆず和え すまし汁	御飯 あぶらかれいのもろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	御飯 麻婆豆腐 ぎょうざ レタスのナムル 中華スープ	菜飯 助宗たらの三つ葉あん 里芋の煮っころがし 白菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	御飯 さわらのわさび醤油 ピーマンの塩炒め トマトの和え物 味噌汁
1日計	エネルギー:1590kcal タンパク:47.5g 脂質:49.2g 食塩相:7.5g	エネルギー:1562kcal タンパク:51.5g 脂質:41.1g 食塩相:8.8g	エネルギー:1389kcal タンパク:57.2g 脂質:23.8g 食塩相:8.2g	エネルギー:1506kcal タンパク:55.8g 脂質:45.3g 食塩相:9.0g	エネルギー:1391kcal タンパク:51.3g 脂質:27.1g 食塩相:8.2g	エネルギー:1434kcal タンパク:60.1g 脂質:34.7g 食塩相:8.2g	エネルギー:1593kcal タンパク:54.5g 脂質:42.3g 食塩相:8.3g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



1 月 献 立 表

2026年 1月27日～ 1月31日

	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	御飯 海老と野菜の炒め物 チンゲン菜の和え物 梅干し 味噌汁 野菜ジュース	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き いんげんの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン トマトスープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 ゆかり和え 味噌汁 フルーツ	
昼食	御飯 めばるの煮付け じゃが芋の青のりバター 冷奴 味噌汁	【ご当地：愛知県】 味噌煮込みうどん 大根の明太あん 胡瓜と人参の青じそ和え あずきプリン	イチゴクリームコッペと サンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め グリーンサラダ コンソメスープ りんごヨーグルト	御飯 豚肉と白菜の白煮 れんこんの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	温玉しらす丼 なすの田楽 すまし汁 ピーチゼリー	御飯 鶏の唐揚げ ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	
おやつ	ロールケーキ（チョコ）	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	カステラ	黒糖ケーキ	牛乳プリン	
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き がんもの炊き合わせ しらす和え すまし汁	麦ごはん 豚肉のコク旨炒め さつま芋の甘煮 とろろ 味噌汁	炊き込み御飯 赤魚の葱蒸し たけのこの炒め物 ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ 菜の花のからし和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 いんげんのほたて風味和え 味噌汁	御飯 さわらのくるみ味噌焼き 白菜の煮浸し おくらの三杯酢 すまし汁	
1日計	エネルギー:1383kcal タンパク:56.2g 脂質:29.7g 食塩相:8.2g	エネルギー:1750kcal タンパク:63.5g 脂質:51.7g 食塩相:9.6g	エネルギー:1338kcal タンパク:49.0g 脂質:33.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1526kcal タンパク:57.5g 脂質:41.5g 食塩相:9.5g	エネルギー:1415kcal タンパク:51.9g 脂質:32.7g 食塩相:8.7g	エネルギー:1529kcal タンパク:63.5g 脂質:44.5g 食塩相:7.8g	

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉

