

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)
朝食	雑煮 信田巻 錦玉子市松 漬物 ヨーグルト	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 茶碗蒸し まぐろの山かけ 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 (バニラ)	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 さわらの焼き浸し プ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	I社付:-1377kcal タンパク:69.5g 脂質 :18.0g 食塩相:6.1g	I社付:-1464kcal タンパク:47.4g 脂質 :40.7g 食塩相:8.3g	I社付:-1535kcal タンパク:66.2g 脂質 :38.8g 食塩相:8.5g	I社付:-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。

サニーステージ洋光台



1月献立表

2026年1月5日～1月11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 ジョア	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 漬物 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 焼壳 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 キヤベツの塩昆布和え すまし汁	【栄養士監修メニュー】 御飯 鶏むね肉ときつまと芋のみぞれ煮 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 ほうれん草のさっと煮 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 さわらのはちみつ照り焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 とろろ 赤だし						
1日計	I群:1622kcal タバク:49.5g 脂質:48.4g 食塩相:9.6g	I群:1330kcal タバク:52.3g 脂質:21.0g 食塩相:8.3g	I群:1526kcal タバク:56.9g 脂質:43.1g 食塩相:8.3g	I群:1610kcal タバク:68.3g 脂質:49.2g 食塩相:9.1g	I群:1462kcal タバク:57.1g 脂質:39.8g 食塩相:8.7g	I群:1450kcal タバク:57.0g 脂質:36.4g 食塩相:8.4g	I群:1669kcal タバク: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。

サニーステージ洋光台



1月献立表

2026年1月12日～1月18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 スナップえんどうの磯和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ボイルワインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 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 乳酸菌飲料	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 牛乳	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 スペゲティサラダ 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 アスパラのおかか和え 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 福神漬け 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 サーモンフレイ 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 卵と海老の旨塩がらめ 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:1470kcal タンパク:60.5g 脂質 :33.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1418kcal タンパク:52.5g 脂質 :33.2g 食塩相:9.3g	エネルギー:1491kcal タンパク:62.2g 脂質 :40.4g 食塩相:8.0g	エネルギー:1458kcal タンパク:55.1g 脂質 :42.1g 食塩相:8.6g	エネルギー:1414kcal タンパク:54.9g 脂質 :33.4g 食塩相:9.3g	エネルギー:1511kcal タンパク:56.6g 脂質 :32.4g 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。

サニーステージ洋光台



1月献立表

2026年1月19日～1月25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 白菜のサラダ フルーツ ジヨア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 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 スナップ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 プロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 あじの香味ソース 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	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	とろろそば さつま芋のレモン煮 しろ菜とほたて風味の和え物 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：からだぽかぽか】 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	親子丼 里芋の煮っころがし おくらとえのきの和え物 味噌汁	御飯 雪の宿(煎餅)	ショコラスペシャル	抹茶ゼリー	ようかん					
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)											
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 鶏肉の梅煮 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 プ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	御飯 助宗たらの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉のににく醤油焼き 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:1598kcal タンパク:47.5g 脂質:49.3g 食塩相当量:7.5g	エネルギー:1415kcal タンパク:49.3g 脂質:27.9g 食塩相当量:8.0g	エネルギー:1381kcal タンパク:56.7g 脂質:23.8g 食塩相当量:8.1g	エネルギー:1548kcal タンパク:57.4g 脂質:47.3g 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1367kcal タンパク:51.7g 脂質:25.7g 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1541kcal タンパク:64.1g 脂質:42.3g 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1593kcal タンパク:54.5g 脂質:42.3g 食塩相当量: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。

サニーステージ洋光台



1月献立表

2026年1月26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 牛乳	パン ポタージュ ボイルワインナー フルーツ 野菜ジュース	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 漬物 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:1463kcal タンパク:62.7g 脂質:37.3g 食塩相当量:8.4g	エネルギー:1703kcal タンパク:58.6g 脂質:46.0g 食塩相当量:9.4g	エネルギー:1338kcal タンパク:49.0g 脂質:33.1g 食塩相当量:7.5g	エネルギー:1568kcal タンパク:59.2g 脂質:43.5g 食塩相当量:9.5g	エネルギー:1415kcal タンパク:51.9g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1527kcal タンパク:62.8g 脂質:44.5g 食塩相当量: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。

サニーステージ洋光台

