

夕食献立表

2026年

1月4日～1月31日

行事食

12日(月) 成人の日

1日(木)

2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
		魚のソテー	牛肉のおろし煮	鶏の唐揚げ	魚のあんかけ
		炒り豆腐	じゃが芋明太	チャプチェ風	ひじき煮
		海藻サラダ	小松菜の野沢菜風	レンコンのサラダ	クラゲの酢の物
		キャベツの味噌汁	すまし汁	ナスの味噌汁	さつま芋の味噌汁
		御飯	御飯	御飯	御飯

8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)
麻婆豆腐	鶏のケチャップ煮	おでん	オムレツ	魚の雪中蒸し	魚の竜田揚げ
かぼちゃのきんぴら	高菜炒め	キャベツの甘辛味噌炒め	白菜のクリーム煮	肉じゃが	小松菜とちくわの炒め煮
春雨の中華サラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	茶そばサラダ	きゅうりの生姜酢	大豆サラダ
ワカメスープ	豆腐の味噌汁	すまし汁	コンソメスープ	椎茸の味噌汁	かき玉汁
御飯	御飯	御飯	御飯	赤飯	御飯

14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)
牛肉と厚揚げの甘辛煮	魚の生姜煮	魚のおろし煮	鶏のハニーマスタード焼き	魚の甘酢風	ミートローフ
かぼちゃ煮	ふろふき大根	糸コンのタラコ炒め	キャベツの生姜炒め	ポトフ	ブロッコリーのカレーマヨ炒め
大根の和風おかかマヨサラダ	もやしとハムのサラダ	エノキと菜の花の和え物	タコの酢の物	小松菜のしらす和え	源平なます
椎茸の味噌汁	厚揚げの味噌汁	ニラの味噌汁	かき玉汁	ワカメスープ	コンソメスープ
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

20日(火)	21日(水)	22(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
きつねうどん	魚の磯香揚げ	お好み焼き	ポークチャップ	とり天	魚の幽庵焼き
天ぷら	チリコンカン	がんも煮	ピーマンとじゃが芋のオイスター炒め	エビの春雨煮	青菜と厚揚げの炒め物
キャベツときゅうりのゴマ油漬け	桜エビの酢の物	スパゲッティサラダ	春雨の辛子マヨサラダ	オクラと山芋の和え物	人参とワカメの酢の物
つゆ	ワカメの味噌汁	麩の味噌汁	すまし汁	もやしの味噌汁	さつま芋の味噌汁
炊き込み御飯	御飯	混ぜ御飯	御飯	御飯	御飯

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
スタミナ炒め	チキンカツ	肉団子の甘酢	焼きそば	魚のカレームニエル	エビフライ
市松煮	青菜の中華炒め	明太子スパゲッティ	高菜炒め	ちくわと昆布の煮物	白菜とツナの煮浸し
梅肉和え	カリフラワーのカレー酢	オクラとなめ茸の和え物	さつま芋のサラダ	白和え	オクラとお豆のサラダ
ワカメスープ	かき玉汁	ナスの味噌汁	ワカメスープ	オクラの味噌汁	麩の味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。
夕食は午後7時までにお召し上がりください。

(有)ゴールデン・エイジ・サービス
TEL 255-2005