

昼食献立表

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)
		チキンカレー	魚の梅しそ焼き	豚肉のゴマ味噌焼き	焼きうどん
		かぼちゃコロケ	ニラ玉	マカロニソテー	厚揚げのエノキ煮
		コールスロー	ひじきサラダ	切干とほうれん草のサラダ	人参のマリネ
		フルーツ	豆腐の味噌汁	しめじの味噌汁	かき玉汁
		御飯	御飯	御飯	混ぜ御飯

8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)
魚の塩麴焼き	白身フライ	チンジャオロース	鶏の照り焼き	散らし寿司	豚南蛮そば
さつま芋煮	もやしとニラのチャンプルー	がんも煮	じゃこピーマン	エビフライ	かき揚げ
しめじのポン酢和え	ゴマ和え	ワカメの酢の物	貝柱の酢の物	白和え	キャベツのゆかり和え
麩の味噌汁	エノキの味噌汁	中華スープ	すまし汁	すまし汁	つゆ
御飯	御飯	御飯	御飯	白玉ぜんざい	ワカメ御飯

14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)
魚の西京焼き	チキンカツ	牛肉の卵とじ	ブルコギ風	豚の生姜焼き	魚と大根の煮付け
きんぴら	人参しりしり	白菜の中華炒め	フキと厚揚げの炒り煮	大豆の五目煮	ナスとピーマンの炒め物
小松菜のとろろ梅昆布和え	ピーナッツ和え	海藻サラダ	さつま芋とかぼちゃのサラダ	チョレギサラダ	春雨サラダ
すまし汁	もやしの味噌汁	ナスの味噌汁	すまし汁	なめこの味噌汁	豆腐の味噌汁
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)
チキン南蛮	回鍋肉	タラのパン粉焼き	シチュー	魚の酢豚風	ハンバーグ
けんちん煮	大学芋	肉団子のケチャップ煮	青菜の卵炒め	切干大根	ブロッコリーのオリーブ炒め
青菜の磯和え	ひじきサラダ	白菜のおかかじゃこ和え	カリフラワーの甘酢	ナムル	ポテトサラダ
エノキの味噌汁	中華スープ	かき玉汁	フルーツ	すまし汁	コンソメスープ
御飯	御飯	御飯	ピース御飯	御飯	御飯

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
鶏のこってり煮	おでん	魚の南蛮	肉じゃが	豚肉のピカタ	瓦そば
かぼちゃのきんぴら	キャベツの甘辛味噌炒め	炒り豆腐	イカとアスパラの炒め物	切干とひじきの煮物	ちくわの磯辺揚げ
もやし中華和え	マカロニサラダ	青菜と桜エビのお浸し	ゴボウサラダ	チンゲン菜のゴマ酢和え	ぬた和え
なめこの味噌汁	すまし汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	コンソメスープ	つゆ
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	生姜御飯

商品の都合により、献立が変更することがあります。
昼食は午後2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