

1月の献立表(令和8年)

2026年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div>  <p>令和8年は 1月5日(月)スタートです</p> <p>令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)はお休みです。</p>  </div>					
5 エビフライ 炊き合わせ 紅白なます・煮豆 清汁 592 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	6 デミグラスハンバーグ ひじきと大豆の煮物 大根とオクラの梅おかか和え 味噌汁・さつまいもサラダ 635 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	7 ぶりの照り焼き インゲンの胡麻和え 春巻き・卵の花 味噌汁 547 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	8 カレーライス 小松菜の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 783 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	9 肉団子と白菜の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー 茶碗蒸し 味噌汁 494 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	10 鶏肉のごまみそ焼き 青梗菜のオイスター炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 599 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース
12 鶏肉と大根の煮物 春雨中華風炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 527 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(いちご)	13 白身魚のチーズ&ハーブパン焼き 厚揚げの煮物 青梗菜のごまマヨ和え 味噌汁 538 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	14 麻婆豆腐 切干大根煮 茶碗蒸し 味噌汁 547 キロカロリー おやつ/ どら焼き	15 赤魚の味噌煮 ピーマンと平天の炒め物 大豆サラダ 味噌汁 523 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	16 鶏肉の治部煮 キャベツときくらげの玉子炒め きゅうりの中華和え 清汁 533 キロカロリー おやつ/ 紅茶ムース	17 ハヤシライス しろなと竹輪の煮浸し ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 686 キロカロリー おやつ/ シュークリーム
19 回鍋肉 ほうれん草の煮浸し 切干大根の酢の物 味噌汁 513 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	20 鶏肉のねぎ塩炒め 大根のあんかけ 茶碗蒸し 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ プリン	21 さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草と大根のナムル 味噌汁 559 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	22 照り焼きチキン こんにゃく金平 インゲンのピーナツ和え 清汁 551 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	23 豚肉のにんにく味噌煮込み 小松菜とツナの炒め物 ピーマンとささみの中華風和え 味噌汁 507 キロカロリー おやつ/ おやつ作り	24 鯖の塩麹焼き インゲンとベーコンのソテー スナップエンドウと卵のマヨ和え 味噌汁 495 キロカロリー おやつ/ おやつ作り
26 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ ひじきとちくわの金平 キャベツとわかめのナムル風 味噌汁 557 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	27 プルコギ 豆腐とかにかまのとろとろ煮 白菜の甘酢漬け 清汁 579 キロカロリー おやつ/ チョコレートムース	28 寄せ鍋風炊き合わせ もやしとニラの炒め物 小松菜サラダ 味噌汁 488 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	29 豚肉の塩だれ炒め さつまいもとがんもの煮物 茶碗蒸し 味噌汁 525 キロカロリー おやつ/ どら焼き	30 白身魚の香草焼き 平天の甘辛炒め 青梗菜と卵のサラダ 味噌汁 468 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	31 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め かぼちゃの炊き合わせ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 511 キロカロリー おやつ/ 水ようかん

1月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>1月</p>	<div> <p>2025年もご利用ありがとうございました。 2026年も皆さんと元気に、楽しく過ごせるレクリエーション 行事を企画していきたいと思ひます。</p> <p>どうぞ宜しくお願い致します。</p>  </div>				
5	6	7	8	9	10
グループリハビリ	初 詣		書初め	ハンドマッサージ	グループリハビリ
	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	音楽療法	
12	13	14	15	16	17
足のマッサージ	カラオケ	書初め	カラオケ	カラオケ	ファイブG
グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ	来 演
19	20	21	22	23	24
カラオケ	映像鑑賞	ハンドマッサージ	おやつ作り (ぜんざい)		
グループリハビリ		音楽療法	グループリハビリ	グループリハビリ	グループリハビリ
26	27	28	29	30	31
リラックスの日			大正琴 来 演	カラオケ	グループリハビリ
				グループリハビリ	

