

# 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



令和8年は

## 1月5日(月)スタートです

令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)はお休みです。



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 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＆ハーブパン粉焼き 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/ どう焼き	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 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 鰯の塩麹焼き 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 ブルコギ 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/ どう焼き	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
	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います。 どうぞ宜しくお願ひ致します。				
5  グループリハビリ	6  初 謁	7  書初め	8  書初め	9  ハンドマッサージ	10  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	音楽療法	
12  足のマッサージ	13  カラオケ	14  書初め	15  カラオケ	16  カラオケ	17  ファイブG  来 演
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	グループリハビリ
19  カラオケ	20  映像鑑賞	21  ハンドマッサージ	22  おやつ作り（ぜんざい）	23  グループリハビリ	24  グループリハビリ
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  リラックスの日	27  大正琴  来 演	28  カラオケ  グループリハビリ	29  グループリハビリ	30  グループリハビリ	31  グループリハビリ

