

2026年1月分献立表 (夕食)

| 月曜日 | 1月5日 | 1月12日(祝日) | 1月19日 | 1月26日 | 1/1~1/4:年始休  |
|-----|--|--|--|--|---|
| | 赤魚煮魚 炒り鶏 青菜と黄菊のお浸し 柴漬け 栗ようかん お赤飯 | 鶏肉と里芋の煮物 キャベツと卵とツナの炒め物 レーズン入り人参サラダ 相馬漬け ぶどうジュース寒天 | アジの一夜干し焼き さつま芋と切り昆布煮つけ 五目きんぴら 相馬漬け コーヒー寒天 | ブリ味噌漬け焼き 人参と白滝のたらこ和え 青菜胡麻和え 桜大根 ぶどうジュース寒天 | |
| | 1月6日 | 1月13日 | 1月20日 | 1月27日 | |
| | 鶏肉と青しそのゆず胡椒焼 ずいきと油揚げの煮物 インゲン胡麻和え 相馬漬け ヨーグルト寒天 | すき焼き風煮 春雨中華風和え物 ポテトとりんごのサラダ たくあん キャロットジュース寒天 | 豚肉ロールフライ ツナとシソのスパサラダ 小松菜と笹かま辛子和え 桜大根 白玉ずんだ | ひじき袋煮 里芋そぼろあん 三色お浸し 桜大根 ヨーグルト寒天 | |
| | 1月7日 | 1月14日 | 1月21日 | 1月28日 | |
| | 鮭の味噌マヨ焼き 卯の花炒り 五目なます 昆布佃煮 白玉あずき | 和風トンカツ ちくわと胡瓜胡麻和え ごぼうたらこ和え らっきょう 紅茶寒天 | 鶏肉松風焼き 切干大根煮物 わかめとじゃこの胡麻サラダ 柴漬け リンゴジュース寒天 | アジフライ 肉じゃが インゲン菜種和え 昆布佃煮 バナナ まぜご飯 | |
| 金曜日 | 1月9日 | 1月16日 | 1月23日 | 1月30日 |   |
| | 豚肉生姜焼き レンコン肉炒め 青菜と笹かまおろし和え 柴漬け コーヒー寒天 | さばの味噌煮 揚げ出し豆腐あんかけ わかめとカニかま酢の物 白菜漬け 柿 | 鮭と白菜中華炒め かぼちゃのそぼろあん キャベツとハムのサラダ つぼ漬け オレンジジュース寒天 | レンコン入りハンバーグ ちくわともやしの酢の物 マカロニサラダ 相馬漬け 牛乳寒天 | |
| | 1月10日 | 1月17日 | 1月24日 | 1月31日 | |
| | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | |
| | 1月11日 | 1月18日 | 1月25日 | 1月32日 | |
| | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | 鶏肉と大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 さつまいもと大根の煮物 | |

材料等の調達が出来なかつた場合などメニューが一部かわることをご了承ください。お弁当は早めに食べてください。すぐに食べないときは、冷蔵庫に保管ください。

交通事情や天候状況により、配達が遅くなることがあります。その際はご了承ください。

高齢者配食サービス
「ほつと亭」 ☎ 308-5030