

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	
火曜日	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	
水曜日	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	
	鮭の味噌マヨ焼き 卵の花炒り 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	

交通事情や天候状況により、配達が遅くなる
こともありまます。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の5030

材料等の調達が出来なかっ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。