

2026年01月19日 月曜日

2026年01月20日 火曜日

2026年01月21日 水曜日

2026年01月22日 木曜日

2026年01月23日 金曜日

献立名/食品名
【肉団子のトマトソース】
●ミートボール
・マッシュルーム水煮
・玉葱
・古根しょうが
・にんにく
・サラダ油
●デミグラスソース
★トマトケチャップ
・トマトピューレ
・パプリカパウダー
・がらスープ
・水
・でんぶん
【マッシュポテト】
・じゃがいも
・バター（調理用）
・牛乳
・食塩
・こしょう
【ほうれん草とコーンのソテー】
・ほうれんそう
★ベーコン
・ホールコーン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
【にんじんラベ】
・にんじん
★ハム
・玉葱
・酢
・オリーブ油
・上白糖
・食塩
・こしょう
【ロイ・ケイット】
・冷凍ブロッコリー
・さけ角切り
・にんじん
・玉葱
・バター（調理用）
・食塩
・こしょう
●ホワイトルゥ
・生クリーム
・鶏ガラバック（だし用）
・水
【麦ごはん】
・精白米
・米粒麦
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
【いかとちくわの天ぷら】
・いか切り身
●焼きちくわ
・小麦粉
・水
・白絞油
【キャベツの甘酢あえ】
・キャベツ
・むきえび
・清酒
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・酢
【もやしの卵炒め】
・もやし
・にんじん
・にら
・きくらげ
・長ねぎ
・にんにく
★炒り卵
・ごま油
★オイスターソース
・食塩
・こしょう
【大根のそぼろあん】
・だいこん
・豚肩挽き肉
・古根しょうが
・長ねぎ
・サラダ油
・清酒
・上白糖
・しょうゆ
・でんぶん
【天つゆ】
●天つゆ
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
【さばのみそ煮】
●さばの味噌煮
【れんこんの塩きんぴら】
・れんこん
・にんじん
・ごま油
・上白糖
・本みりん
・食塩
・煎り白ごま
【アーモンドサラダ】
・細切アーモンド
・キャベツ
・にんじん
・冷凍ブロッコリー
・サラダ油
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・食塩
・こしょう
【みかん】
・みかん
【けんちん汁】
・豚もも小間切
・つきこんにゃく
・豆腐
・だいこん
・にんじん
・長ねぎ
・ごぼう
・サラダ油
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
【ポークビーンズ】
・大豆
・豚もも角切り
・サラダ油
・セロリー
・白ワイン
・がらスープ
★ベーコン
・じゃがいも
・にんじん
・玉葱
・サラダ油
★トマトケチャップ
・トマトピューレ
★ウスターソース
・上白糖
・白ワイン
・グリーンピース
・食塩
・こしょう
・がらスープ
・水
・でんぶん
・ペイリーフ
【小松菜ともやしの塩炒め】
・こまつな
・もやし
・ホールコーン
★ハム
・サラダ油
・食塩
・こしょう
【ごぼうの甘辛あえ】
・ごぼう
・小麦粉
・白絞油
・煎り白ごま
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・水
【ロールパン】
●ロールパン
【型抜きレアチーズ】
●型抜きレアチーズ
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名/食品名
【油淋鶏】
・鶏モモ皮つき切身
・食塩
・こしょう
・清酒
・でんぶん
・白絞油
・長ねぎ
・にんにく
・古根しょうが
・しょうゆ
・酢
・上白糖
・水
・ごま油
・でんぶん
・煎り白ごま
【白菜とベーコンのソテー】
・はくさい
・にんじん
・エリンギ
・チンゲン菜
★ベーコン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【中華風春雨サラダ】
・キャベツ
・緑豆はるさめ
・もやし
★ハム
・上白糖
・しょうゆ
・酢
・食塩
・ごま油
【野菜しゅうまい】
●野菜しゅうまい
【もずく入り酸辣湯】
・鶏胸皮なし小間切肉
●もずく
・豆腐
・にんじん
・長ねぎ
・液卵
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・でんぶん
・酢
★トウパンジャン
・鶏ガラバック（だし用）
・スープ
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年01月26日 月曜日

2026年01月27日 火曜日

2026年01月28日 水曜日

2026年01月29日 木曜日

2026年01月30日 金曜日

献立名/食品名
【鮭の塩焼き】
・さけ切り身
・食塩
【キャベツの浅漬け】
・キャベツ
・にんじん
・古根しょうが
・しょうゆ
・食塩
【ひじき煮物】
・ひじき
・油揚げ
・にんじん
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・食塩
・清酒
・ごま油
・かつおだし
・水
【凍り豆腐のゆずみそ】
・凍り豆腐
・かつおだし
・薄口しょうゆ
・水
・小麦粉
・でんぷん
・白絞油
・白みそ
・三温糖
・本みりん
・ゆず(果汁)
・水
【ごんごん汁】
・豚肩小間切肉
・古根しょうが
・清酒
・ごぼう
・にんじん
・だいこん
・れんこん
・サラダ油
・しょうゆ
・食塩
・けずり節(だしパック)
・だし汁
【手巻きのり】
・手巻きのり
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名/食品名
【大豆と杓の甘辛和え】
・大豆水煮
・ホキ角切り
・古根しょうが
・しょうゆ
・でんぷん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・本みりん
・水
・煎り白ごま
【フレンチサラダ】
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
★ハム
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
【厚焼き卵】
●厚焼きたまご
【塩肉じゃが】
・じゃがいも
・豚もも小間切
・にんじん
・玉葱
・サラダ油
・上白糖
・食塩
・水
・でんぷん
・グリーンピース
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名/食品名
【鶏肉のマスタード焼き】
・鶏モモ皮なし
・清酒
・しょうゆ
★オイスターソース
・ごま油
●粒入りマスタード
・こしょう
【きのことツの和風スパゲティ】
・スパゲティ
・食塩
・バター(調理用)
・にんにく
★ベーコン
・エリンギ
・ぶなしめじ
・まいたけ
・玉葱
・しょうゆ
・食塩
・本みりん
・まぐろ油漬
【にんじんじゃこサラダ】
・にんじん
・しらたき
★ちりめんじゃこ
・しょうゆ
・本みりん
・酢
・サラダ油
【たことえびのからあげ】
・たこぶつ切り
・むきえび
・古根しょうが
・清酒
・小麦粉
・でんぷん
・白絞油
【フルーツ和え】
・白桃缶(ダイス)
・みかん缶
・りんご缶(ダイス)
・パイン缶(チビット)
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名/食品名
【しいらのジェノパソース】
●しいらのジェノパソース
【ホットサラダ】
・冷凍ブロッコリー
・カリフラワー
・ホールコーン
★ハム
・サラダ油
・酢
・こしょう
・食塩
【大根のイタリアンソテー】
・だいこん
・赤ピーマン
・にんじん
★ベーコン
・サラダ油
★トマトケチャップ
★ウスターソース
・粉チーズ
・食塩
・こしょう
【アーモンドポテトドッグ】
・じゃがいも
●ドッグ用米粉
・粉末アーモンド
・あらびきアーモンド
・食塩
・水
・白絞油
【コッペパン】
●コッペパン
【りんごジャム】
●りんごジャム
【牛乳】
・牛乳(飲用)

献立名/食品名
【ぶりカツ】
●ぶりカツ
・白絞油
【はくさいの塩麹和え】
・はくさい
・ほうれんそう
★液体塩こうじ
・かつお節糸削り
【さつまいものレンチン煮】
・冷凍さつまいも(皮つき)
・レモン果汁
・上白糖
・食塩
・水
【かわりきんぴら】
・豚肩小間切肉
●さつま揚げ
・ごぼう
・にんじん
・つきこんにゃく
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・ごま油
・本みりん
【みそ汁】
・冷凍わかめ
・豆腐
・長ねぎ
・こまつな
・油揚げ
・白みそ
・赤みそ
・けずり節(だし用)
・だし汁
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳(飲用)