






2026年1月

## 献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						●弁当
4	5	6	7	8	9	10
●カうどん ●和え物	●鶏肉と厚揚げのしぐれ煮 ●和え物 ●味噌汁	●豚カツ ●サラダ ●みそ汁	●ヨシケイ弁当	●炊き込みご飯 ●チキンカツ ●スープ	●柴田さん野菜炒め ●中華風肉団子スープ	●ホワイトシチュー
11	12	13	14	15	16	17
●あんかけラーメン	●肉豆腐 ●和え物 ●味噌汁	●鶏胸肉のホイル焼き ●和え物 ●スープ	●近場外食会	●もやし棒ぎょうざ ●春雨サラダ ●スープ	●シナモントースト ●ポトフ ●サラダ	●お互いさん会
18	19	20	21	22	23	24
●ミートスパゲティ ●サラダ ●スープ	●もち	●ホイコーロウ ●和え物 ●スープ	●ヨシケイ弁当	●大根と油揚げの炊き込み ●焼き魚 ●サラダ ●みそ汁	●外食会	●吉田さんランチ
25	26	27	28	29	30	31
●吉田さんランチ	●チキン南蛮 ●サラダ ●スープ	●煮込みハンバーグ ●サラダ ●みそ汁	●ヨシケイ弁当	●豆腐ハンバーグ ●ひじき煮 ●みそ汁	●柴田さんカレー ●白菜とりんごのサラダ	●雨宮さんランチ