

## 〈献立表〉

現場 : ファミリーイン瀬谷

献立種類 : デイ(通常/基本)

年月日 : 2026年1月1日 (木) ~ 2026年1月31日 (土)

月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9
御飯	御飯	七草粥	御飯	御飯	御飯
豚肉のカレーソテー	牛肉のオイスター炒め	鶏肉のおろし煮	豚肉と卵のソテー	豚肉のスタミナ炒め	メンチカツ
青菜のピーナッツ和え	かぼちゃの煮物	もやしの炒めもの	コールスローサラダ	ザーサイ和え	キャベツ
味噌汁	味噌汁	ほうれん草と湯葉のお浸し	味噌汁	中華スープ	小松菜のナムル
フルーツ	フルーツ		フルーツ	フルーツ	フルーツ
3時 黒糖ケーキ	ハッピーターン	しっとりどら焼き	プリンタルト	たい焼き	ペアクリームワッフル
12	13	14	15	16	17
梅しらすごはん	カレーライス	御飯	御飯	御飯	クロワッサン デニッシュ
赤魚の甘辛ソースかけ	福神漬け らっきょう	豚肉のバター醤油炒め	牛肉のしぐれ煮	豆腐とえびのとろとろ煮	コーンクリームシチュー
揚げなす	カリフラワーサラダ	いんげんのごま和え	じゃがいもとピーマンのソテー	青菜の和え物	トマトサラダ
かき玉汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーツ
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
3時 季節の和菓子(梅うぐいす)	ソフトサラダ	かえでの実	おやつバイキング	チーズババロアシュークリーム	プチケーキ
19	20	21	22	23	24
たんめん	御飯	御飯	御飯	ピリ辛たまごそうめん	御飯
シユーマイ	お刺身	チンジャオロース	鶏肉のはちみつレモン焼き	きゅうりの中華和え	豚肉の七味マヨ炒め
フルーツ	菜の花のポン酢和え	ザーサイ和え	にんじん	フルーツ	五目豆
	すまし汁	中華スープ	山芋の和風和え		かぶの柚香和え
	フルーツ	フルーツ	味噌汁		味噌汁
3時 マフィン	チョコワッフル	栗カステラ饅頭	バウムクーヘン	ぱたぱた焼き	かえでの実
26	27	28	29	30	31
御飯	御飯	御飯	御飯	鶏きのこそば	御飯
鶏と高野豆腐の煮物	赤魚の煮付け	牛肉とじゃがいもの甘辛炒め	厚揚げと豚肉の味噌炒め	山芋の短冊揚げ	にら玉
青菜のしょうが和え	白菜の甘酢和え	ごぼうの炒り煮	かぼちゃの煮物	フルーツ	青菜のナムル
味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁		中華スープ
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		フルーツ
3時 お誕生日会	抹茶羹	ミニパン(練乳いちご)	ヨーグルトケーキ	ガトーショコラ	しっとりどら焼き