

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 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
昼食	御飯 豚肉のカレーソテー 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉のオイスター炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	七草粥 鶏肉のおろし煮 もやしの炒めもの ほうれん草と湯葉のお浸し	御飯 豚肉と卵のソテー コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め ザーサイ和え 中華スープ フルーツ	御飯 メンチカツ キャベツ 小松菜のナムル 味噌汁 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
昼食	梅しらすごはん 赤魚の甘辛ソースがけ 揚げなす かき玉汁 フルーツ	カレーライス 福神漬け らっきょう カリフラワーサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉のバター醤油炒め いんげんのごま和え 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃがいもとピーマンのソテー 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐とえびのとろとろ煮 青菜の和え物 味噌汁 フルーツ	クロワッサン デニッシュ コーンクリームシチュー トマトサラダ 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
昼食	たんめん シューマイ フルーツ	御飯 お刺身 菜の花のポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 チンジャオロース ザーサイ和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉のはちみつレモン焼き にんじん 山芋の和風和え 味噌汁 フルーツ	ピリ辛たまごそうめん きゅうりの中華和え フルーツ	御飯 豚肉の七味マヨ炒め 五目豆 かぶの柚香和え 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	ぼたぼた焼き	かえでの実
	26	27	28	29	30	31
昼食	御飯 鶏と高野豆腐の煮物 青菜のしょうが和え 味噌汁 フルーツ	御飯 赤魚の煮付け 白菜の甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉とじゃがいもの甘辛炒め ごぼうの炒り煮 味噌汁 フルーツ	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ	鶏きのこそば 山芋の短冊揚げ フルーツ	御飯 にら玉 青菜のナムル 中華スープ 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