

# うさみの園 2026年1月献立表

※食材の入荷状況により献立は変更する場合があります。

あらかじめ、ご了承ください。

	29月	30火	31水	1木	2金	3土	4日
朝	カルシウムご飯 いか炒め なめ茸和え うめびしお 味噌汁(豆苗)牛乳	カルシウムご飯 薩摩揚げ炒め キャベツサラダ 海苔佃煮 味噌汁(うまい菜)牛乳	カルシウムご飯 高野豆腐煮 卵サラダ ふりかけ(かつお) 味噌汁(椎茸)牛乳	おせち盛り合わせ カルシウムご飯 鯛照焼き 祝なます 黒豆 味噌汁(椎茸)牛乳	おせち盛り合わせ カルシウムご飯 伊達巻き 数の子和え えびみそ 味噌汁(畑菜)牛乳	おせち盛り合わせ カルシウムご飯 西京焼き たたき牛蒡 刻み胡瓜 味噌汁(白菜)牛乳	カルシウムご飯 焼豚炒め 昆布茶和え ゆずみそ 味噌汁(里芋)牛乳
	ご飯 鶏南蛮 春雨サラダ バナナムース お吸い物(蒲鉾)	ご飯 鰯みぞれあん 田楽みそかけ デザート(黄桃缶) お吸い物(えのき)	年越しそば 天ぷら盛り合わせ 天城和え メロンゼリー(麺禁 天ぷら)	お赤飯 すき焼き煮 紅白焼売 抹茶プリン お吸い物(花麩)	かに散らし丼 茶碗蒸し フルーツミックス お吸い物(凍豆腐)	五目海鮮ご飯 キムチ和え ヨーグルト わかめスープ	ご飯 海老豆腐 法連草のお浸し イチゴゼリー 味噌汁(茄子)
	おやつ	カスタークーベルト(プリン)	ドーナツ(ゼリー)	ダイダイムース	寿ねりきり(水ようかん)	ババロアサンデー	干支饅頭(ようかん)
	ご飯 サーモンサラダのせ 里芋の胡麻和え お吸い物(しろ菜)	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜ポン酢煮 味噌汁(人参)	ご飯 ロールキャベツ ポテト金平 パイントース	おせち盛り合わせ ご飯 お吸い物(とろろ) 鶏三色巻き 寿蒲鉾 煮しめ 錦糸和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き 薩摩芋きんとん 味噌汁(竹輪)	ご飯 煮込みハンバーグ アスパラサラダ スープ(コーン)	ご飯 豚肉のくわ焼き 玉ねぎマリネ お吸い物(大根葉)
朝	5月	6火	7水 7草	8木	9金	10土	11日 鏡開き
	カルシウムご飯 竹輪煮 菜華和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(白菜)牛乳	食パン マーマレード ベーコンソテー <sup>1</sup> マカロニサラダ スープ(アスパラ)牛乳	カルシウムご飯 納豆 大根煮 しば漬け 味噌汁(七草)牛乳	カルシウムご飯 がんも煮 白菜柚子醤油 たいみそ 味噌汁(うまい菜)牛乳	カルシウムご飯 昆布煮 牛蒡サラダ うめびしお 味噌汁(冬瓜)牛乳	カルシウムご飯 青梗菜炒め いか和え えびみそ 味噌汁(薩摩芋)牛乳	カルシウムご飯 五目煮豆 お浸し 海苔佃煮 味噌汁(葱)牛乳
	ご飯 鰯の茸ソース レバー炒め デザート(パイン缶) 味噌汁(畑菜)	ご飯 豚オイスター炒め しらす和え ババロア お吸い物(さや)	ご飯 華風卵焼き 中華サラダ デザート(杏仁) スープ(なると)	カレーライス 帆立サラダ ヨーグルト スープ(クルトン)	ご飯 チーズコロッケ ツナ煮 デザート(リンゴ缶) スープ(マッシュ)	ご飯 鶏味噌バター焼き 山路あんかけ メロンムース お吸い物(しろ菜)	ご飯 鰯大根 人参菜花和え デザート(黄桃缶) 味噌汁(牛蒡)
	おやつ	黒糖饅頭(抹茶ようかん)	蒸しケーキ(プリン)	芋ようかん	クレープ(ムース)	バウムクーヘン(ゼリー)	カスタークーベルト(ババロア)
夕	ご飯 おでん もやし和え リンゴムース	ご飯 サーモン柚香焼き ピーナッツ和え 味噌汁(茄子)	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱)	ご飯 鰯の甘酢あん 切干煮 お吸い物(つみれ)	ご飯 豚トマトソースかけ サラダ お吸い物(はんぺん)	ご飯 鰯のみりん醤油焼き 蓮根煮 味噌汁(蕪)	ご飯 八宝菜 餃子 スープ(平芋)
	12月 成人の日	13火	14水	15木	16金	17土	18日
	カルシウムご飯 ハム茸ソテー <sup>1</sup> 春菊和え えびみそ 味噌汁(冬瓜)牛乳	カルシウムご飯 ソーセージの煮物 塩麹和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(豆苗)牛乳	カルシウムご飯 はんぺん炒め 和風サラダ ゆずみそ 味噌汁(葱)牛乳	カルシウムご飯 鶏肉の煮物 人参サラダ ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(キャベツ)牛乳	カルシウムご飯 海老の旨煮 わさび和え たいみそ 味噌汁(茄子)牛乳	カルシウムご飯 あさり千切り大根煮 青菜和え 海苔佃煮 味噌汁(玉葱)牛乳	カルシウムご飯 オムレツ パプリカサラダ うめびしお 味噌汁(南瓜)牛乳
	ご飯 シーフードシチュー キャベツサラダ リンゴゼリー スープ(パセリ)	ご飯 鶏マスター焼き 大根サラダ デザート(黄桃缶) スープ(クルトン)	ご飯 赤魚南部焼き 炊き合わせ パインムース お吸い物(大根葉)	ご飯 肉団子の甘酢炒め パンサンスー デザート(杏仁) わかめスープ	けんちんうどん 信田煮 ヨーグルト (麺禁 白身魚天ぷら)	ご飯 鶏肉の葱マヨポン酢 ジャーマンポテト バナナムース お吸い物(さや)	ご飯 ホキ明太ソース焼き 筑前煮 デザート(mix缶) お吸い物(白菜)
おやつ	カステラ(ムース)	どら焼き(ようかん)	ドームケーキ(ゼリー)	シュークリーム(プリン)	マドレーヌ(ババロア)	吹雪饅頭(水ようかん)	蒸しパンケーキ(ゼリー)
	ご飯 豚のピザ焼き シルバーサラダ お吸い物(蒲鉾)	ご飯 鰯の煮付け 南瓜煮 お吸い物(とろろ)	ご飯 豚肉甘味噌焼き 柑橘サラダ お吸い物(しめじ)	ご飯 鰯の生姜焼き ふろふき大根 お吸い物(蒲鉾)	ご飯 豚肉カレー炒め添え カリフラワーサラダ お吸い物(竹輪)	ご飯 鰯のおろし煮 フレーク和え 味噌汁(えのき)	ご飯 松風焼き うまい菜和え お吸い物(蕪)
	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日
	カルシウムご飯 ミートボール煮 磯和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(葱)牛乳	食パン リンゴジャム ポークビーンズ パンプキンサラダ ポタージュ牛乳	カルシウムご飯 ぜんまい煮 蒲鉾和え たいみそ 味噌汁(麩)牛乳	カルシウムご飯 鶏醤油焼き おかか和え ゆずみそ 味噌汁(豆腐)牛乳	カルシウムご飯 薩摩揚げ煮 おかか和え チキンサラダ ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(冬瓜)牛乳	カルシウムご飯 お魚豆腐煮 うまい菜和え えびみそ 味噌汁(大根)牛乳	カルシウムご飯 ベーコン炒め 菜花柚子のせ 海苔佃煮 味噌汁(茄子)牛乳
朝	ご飯 鰯の味噌煮 彩ソテー <sup>1</sup> デザート(黄桃缶) お吸い物(うまい菜)	チャーハン 焼壳 デザート(杏仁) スープ(にら)	ご飯 バサの大葉漬け 舞茸炒め デザート(mix缶) かきたま汁	ご飯 エビチリ ナムル イチゴムース スープ(筍)	ご飯 メルカレームニエル ハムサラダ フルーツ(パイン缶) スープ(クルトン)	ゆかり飯 豚にんにく醤油 ポテト炒め ヨーグルト オニオンスープ	ご飯 鰯の野菜あんかけ 味噌なます デザート(リンゴ缶) 味噌汁(しろ菜)
	おやつ	ロールケーキ(ババロア)	プリン	ワッフル(ムース)	パンケーキ(ゼリー)	エクレア(ババロア)	そば饅頭(ようかん)
	ご飯 治部煮 鰯サラダ 味噌汁(豆苗)	ご飯 焼き魚(あぶら鰯) 蓮根金平 味噌汁(法連草)	ご飯 豚グリル胡麻だれ 千切り野菜豆腐 味噌汁(牛蒡)	ご飯 鮭アーモンド焼き 畑菜サラダ 味噌汁(鰯元)	ご飯 お好焼風卵焼き 吉野煮 お吸い物(さや)	ご飯 鰯のタルタルソース 辛し和え 味噌汁(キャベツ)	ご飯 鶏肉の七味焼き 椎茸つみれ煮 味噌汁(薩摩芋)
	26月	27火	28水	29木	30金	31土	1日
朝	カルシウムご飯 鰯の塩焼き 湯葉和え ゆずみそ 味噌汁(鰯元)牛乳	カルシウムご飯 帆立フレーク煮 お浸し ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(冬瓜)牛乳	カルシウムご飯 蓮根炒め煮 かにかま和え もろみそ 味噌汁(小松菜)牛乳	カルシウムご飯 角天煮 キャベツ胡麻醤油 えびみそ 味噌汁(茄子)牛乳	カルシウムご飯 納豆 蕪のつや煮 胡瓜漬け 味噌汁(ポテト)牛乳	カルシウムご飯 がんも煮 菜の花和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(豆苗)牛乳	カルシウムご飯 車麩の煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁(キャベツ)牛乳
	ご飯 浅漬け デザート(パイン缶) 味噌汁(豆腐)	ご飯 鰯の茸焼き 畑菜チキン和え ヨーグルト お吸い物(はんぺん)	ご飯 焼き鳥 マヨサラダ デザート(リンゴ缶) お吸い物(さや)	あんかけ焼きそば 竹輪と南瓜の煮物 イチゴゼリー わかめスープ	ご飯 豚肉キムチ炒め 春雨サラダ デザート(黄桃缶) スープ(青梗菜)	ご飯 鰯の青海苔ソース 大根そぼろ煮 バナナムース 味噌汁(白菜)	ご飯 豚角煮 ツナ青梗菜和え デザート(mix缶) お吸い物(えのき)
	おやつ	ワッフル(ゼリー)	マドレーヌ(ババロア)	クレープ(プリン)	カステラ饅頭(ようかん)	ドームケーキ(ムース)	レモンケーキ(ゼリー)
	ご飯 かに玉 オイスター炒め スープ(筍)	ご飯 ポークソテー <sup>1</sup> 高野豆腐煮 味噌汁(しろ菜)	ご飯 サーモン野菜ソテー <sup>1</sup> もやしマリネ スープ(うまい菜)	ご飯 メルマスター焼き ウインナー炒め お吸い物(つみれ)	ご飯 鰯の山椒焼き カリフラワーサラダ和え お吸い物(とろろ)	ご飯 鶏と豆腐の味噌煮 酢の物 お吸い物(蒲鉾)	ご飯 赤魚の煮付け 海老野菜ソテー <sup>1</sup> 味噌汁(もやし)