



2026年1月 メニュー表



	月	火	水	金	土
デイ				2 休日	3 休日
ナイト					
デイ	5 迎春ちらし寿司 おすまし みかん	6 肉うどん定食	7 七草粥 焼き魚 みそ汁	9 ハンバーグ定食	10 たらこスパゲッティ サラダ
ナイト	白身魚のフライ サラダ みそ汁	中華丼 卵スープ	酢豚 わかめスープ ごま団子	豚バラ大根 サラダ みそ汁	
デイ	12 	13 からあげ定食	14 豚肉と白菜の炊き 合わせ わかめご飯	16 牛丼 みそ汁	17 ビーフカレー サラダ
ナイト					
デイ	19 日本の料理 チキン南蛮定食	20 鶏の照り焼き サラダ みそ汁	21 タコライス スープ	23 天丼 みそ汁	24 餅つき
ナイト	豚汁 炊き込みご飯	つけ麺 デザート	春巻き 中華サラダ スープ	ポトフ ロールパン デザート	
デイ	26 おでん 和え物	27 すき焼き風煮 オクラのおかか和 え みそ汁	28 コロッケ定食	30 焼き餃子定食	31 肉じゃが 塩昆布きゅうり みそ汁
ナイト	ハヤシライス サラダ	ロールキャベツ ロールパン	生姜焼き定食	アンケートメニュー エビフライ定食	

新年明けましておめでとうございます。

健康な体は食事から！しっかりと食事を摂り、健康的な1年にして
いきましょう！