

2026年1月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝食					ごはん 荒巻鮭の粕かけ焼き 吹き寄せ饅頭 香の物 鶏雑煮 みかん	ごはん 金目鯛の西京焼き さつま金時 わけぎの柚子味噌和え すまし汁	ごはん 鱈の照り焼き 海鮮つみれ玉子あん こんにやくの白和え 味噌汁（赤出汁）
昼食					和のお節弁当	中華のお節弁当	カレーライス グラタン フルーツヨーグルト スープ
夕食					バラちらし せりの和え物 茶碗蒸し 吸物	天麩羅うどん 切昆布の和え物 玉子焼き	野菜ちゃんぽん 南瓜の煮物 抹茶プリン
	4	5	6	7	8	9	10
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 野菜炒め 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 彩りオムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め 豆の胡麻和えサラダ パンブキンスープ	パン ハムエッグ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン ウインナー&野菜炒め ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ クラムチャウダー	パン 彩りオムレツ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 インゲンのピーナッツ和え 帆立風味フライ すまし汁	のり弁 フルーツポンチ 豚汁	ミートソーススパゲティ おからサラダ コーヒーゼリー スープ	七草粥 鮭の塩焼き 出汁巻玉子焼き 香の物 味噌汁	炊き込みごはん 豚肉と白菜のボン酢煮込み 小松菜の和え物 山芋揚げ 味噌汁	鶏ももと葱のやきとり丼 温泉玉子 けんちん汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 青菜の海苔和え 高野豆腐の煮物 味噌汁
夕食	ごはん 海老カツ 白菜の胡麻和え ふきの煮物 味噌汁	ごはん クリームシチュー 野菜キッシュ きのこのマリネ コンソメスープ	ごはん 鰻の南蛮漬け 胡瓜と錦糸卵の和え物 厚揚げの煮物 味噌汁	ごはん 豚の温しゃぶ カリフラワーのタルタル和え 豆乳しんじょの煮物 味噌汁	ごはん カレイのマスタード焼き サウピカンサラダ ポテトグラタン コンソメスープ	ごはん 坊主銀宝の黒酢炒め 棒棒鶏風和え物 春巻き わかめスープ	ごはん 鶏肉の梅だれかけ かぶの塩昆布和え 大豆五目煮 味噌汁
	11	12	13	14	15	16	17
和食	ごはん ミートボール 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ 豆の胡麻和えサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト ごぼうサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 蓮根サラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ 豆の胡麻和えサラダ ごぼうスープ（世田谷・朝）	パン ジャーマンポテト ごぼうサラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ パンブキンスープ	パン ハム&ハッシュドポテト コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン 豆腐揚げ野菜コンソメあん マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ハヤシライス 蒸し野菜サラダ りんご オニオンスープ	ソースカツ丼 春菊としめじのお浸し フルーツ 赤出汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまあげのおでん風煮物 菜の花の辛子と和え 味噌汁	ミートソーススパゲティ 豆腐サラダ フルーツポンチ 野菜スープ	ゆかりごはん 青ヒラスの山椒だれ カリフラワーの梅和え じゃがいもの煮っ転がし 味噌汁	彩野菜と牛肉のビビンバ重 春雨サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ	ごはん 鮭のオニオンマヨ焼き ブロッコリーとベーコンのペペロンチーノ 海老のマリネ コンソメスープ
夕食	ごはん カニクリームコロッケ キャロットナッツ和え 大根のコンソメ煮 コーンスープ	ごはん メカジキの和風生姜ソテー ごま豆腐 隠元と椎茸の甘辛炒め すまし汁	ごはん 白身魚のブイヤベース おからサラダ 帆立風味フライ 野菜スープ	ごはん 鱈のかぶら蒸し 白菜とゆずの和え物 蒟蒻の甘辛炒め 味噌汁	ごはん 筑前煮 かにかまの磯部揚げ 香の物 味噌汁	ごはん 坊主銀宝の天婦羅 ほうれん草のお浸し すき昆布の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉のおろしソース 茄子と隠元の生姜和え 厚揚げの味噌炒め すまし汁
	18	19	20	21	22	23	24
和食	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	ごはん 野菜炒め 豆の胡麻和えサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん ハムエッグ コールスローサラダ 野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ 豆と野菜の彩煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 彩りオムレツ スパゲティサラダ オクラめかぶモロヘイヤ 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ ひじき煮 味噌汁
洋食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ブロッコリースープ	パン 野菜炒め 豆の胡麻和えサラダ パンブキンスープ	パン ハムエッグ コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン ウインナー&野菜炒め ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース たまごサラダ クラムチャウダー	パン 彩りオムレツ スパゲティサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ 紅あずまサラダ オニオンスープ
昼食	ごはん 鯖の蒲焼き風 青菜の海苔和え がんもの煮物 味噌汁	ごはん 肉うどん 春菊の白和え 寒天の小豆かけ	カオマンガイ パッタイ 玉子スープ	オムライス レタスとナッツのサラダ 洋なしのコンポート スープ	散らし寿司 高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ そうめんのすまし汁	わかめごはん 赤魚の中華風あんかけ きゅうりともやしのナムル 茄子の中華風お浸し 中華スープ	ごはん 鶏肉の梅だれかけ オクラのおかか和え 錦糸玉子の海老しんじょう 味噌汁
夕食	ごはん 海鮮寄せ鍋 切り干し大根の和え物 オクラの寄せ揚げ フルーツカクテル	ごはん メカジキのはちみつ照り焼き 隠元の和え物 筍の煮物 味噌汁	ごはん めぼろの煮付け 和風ポテトサラダ はんぺんの磯辺揚げ 味噌汁	ごはん ホキの甘辛胡麻絡め 白菜の浅漬け ふろふき大根 すまし汁	ごはん 鮭のムニエルアーモンドソース シーザーサラダ 野菜キッシュ スープ	ごはん 海老のふわふわ揚げ 菜の花のお浸し ふきの煮物 味噌汁	ごはん 銀鱈の幽庵焼き ブロッコリーの和え物 きのこおろし煮 味噌汁
	25	26	27	28	29	30	31
和食	ごはん ミートボール 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん レアオムレツ 豆の胡麻和えサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	ごはん ジャーマンポテト ごぼうサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 紅あずまサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き コールスローサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール 蓮根サラダ ブロッコリースープ	パン レアオムレツ 豆の胡麻和えサラダ ごぼうスープ	パン ジャーマンポテト ごぼうサラダ クラムチャウダー	パン 野菜炒め 紅あずまサラダ キャロットスープ	パン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ パンブキンスープ	パン ハム&ハッシュドポテト コールスローサラダ グリーンピーススープ	パン 豆腐揚げ野菜コンソメあん マカロニサラダ 枝豆スープ
昼食	ごはん カレイの照り焼き 里芋と根菜の炊き合わせ 味噌汁	ゆかりごはん 鮭の南部焼き 春菊のカシューナッツ和え 紅生姜天の煮物 味噌汁	豚肉入りソース焼きそば ツナサラダ 抹茶プリン 味噌汁	ごはん 鯖のタンドリーグリル キャベツの和え物 すまし汁	カルボナーラ 海藻サラダ フルーツ スープ	梅じゃごごはん 擬製豆腐 揚げ茄子のおかか和え 山菜の煮物 味噌汁	ごはん 鶏の味噌だれ カリフラワーのタルタル和え けんちん汁
夕食	ごはん 鱈のみぞれ煮 隠元の和え物 明太マヨ入り竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	ごはん 海鮮オイスター炒め もやし中華風サラダ 春巻き スープ	ごはん 青ヒラスの西京焼き 揚げ大根のゆず胡椒マヨ和え ちくわぶの煮物 すまし汁	ごはん 海老フライ 白菜の煮びたし アボカドサラダ 味噌汁	ごはん いかめんち 貝沢山胡麻和え 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん メカジキのピカタ 春雨サラダ きのご塩昆布ソテー 豆乳入りコーンスープ	ごはん ホキのすき焼き風 長芋の和え物 さつまいものオレンジ煮 味噌汁