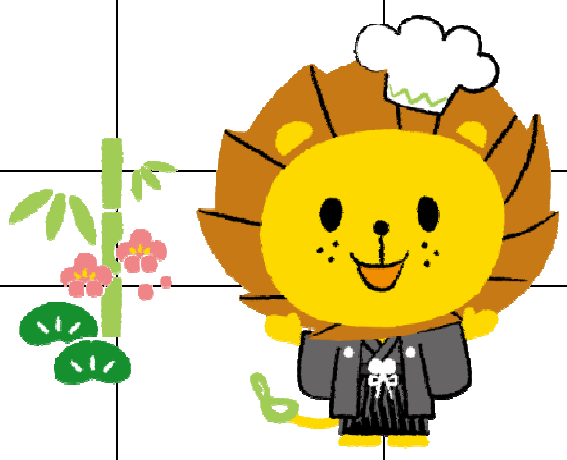
2026年　　1月

	日	月	火	水	木	金	土
					１日	２日	３日
朝食					御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト
昼食					親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物
夕食					御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)

	日	月	火	水	木	金	土
	４日	５日	６日	７日	８日	９日	１０日
朝食	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト
昼食	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物
夕食	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)

	日	月	火	水	木	金	土
	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日
朝食	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト
昼食	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物
夕食	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)

	日	月	火	水	木	金	土
	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝食	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト
昼食	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物
夕食	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)

	日	月	火	水	木	金	土
	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日
朝食	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 焼売 スパゲティナポリタン ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ボイルウインナー ポテトサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 海鮮しゅうまい パンプキンサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 マカロニサラダ ふりかけ(おかか) ヨーグルト
昼食	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 わかめスープ 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 揚げぎょうざ 果物	麻婆丼風 春巻 ワカメスープ 果物
夕食	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏の唐揚げ 千切りキャベツ クリームシチュー コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)	御飯 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ コンソメスープ ゼリー（ぶどう） ふりかけ(さけ)	御飯 鶏天 千切りキャベツ ジャーマンポテト かきたま汁 ゼリー（青りんご） ふりかけ(さけ)