



# 令和 8 年 1 月献立表

南部療育センター

日	料 理 番 号	主 食		副 食		デザート		おやつ	
		メニュー	材 料	メニュー	材 料	メニュー	材 料		
6 (火)	6日 561	カレーライス	★精白米、牛肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、トマト缶、カレールウ 牛乳、キャノーラ油	フライドポテト	★じゃがいも、キャノーラ油、米粉、片栗粉、塩 ★キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、薄口醤油	6日 プリン 21日 バナナ		牛乳	
21 (水)	21日 530			コンソメスープ					
7 (水)	436	ごはん		魚の照り焼き	★魚、酒、みりん、醤油、砂糖、生姜、キャノーラ油 ★牛肉、大根、人参、厚揚げ、いんげん、酒、みりん 砂糖、ごま油、醤油 ★木綿豆腐、七草(7日のみ)、人参、生椎茸、昆布 削り節、薄口醤油	ヨーグルト		りんご ジュース	
23 (金)	522			大根と厚揚げのうま煮					
				七草入りすまし汁					
8 (木)	522	ごはん		肉団子のケチャップ煮	★鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、片栗粉、酒、砂糖 ケチャップ、ウスターソース、キャノーラ油 ★じゃがいも、人参、胡瓜、キャベツ、すし酢、砂糖 キャノーラ油 ★ベーコン、かぶ、人参、玉ねぎ、小松菜、豆乳 昆布、削り節、薄口醤油	パイン ゼリー		牛乳	
20 (火)				フレンチサラダ					
				豆乳スープ					
9 (金)	485	食パン りんごジャム		クリームシチュー	★鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース 米粉、バター、キャノーラ油、こしょう、牛乳 コンソメ ★れんこん、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ すし酢	バナナ		牛乳	
26 (月)				れんこんサラダ					
13 (火)	480	ごはん		唐揚げ					
28 (水)				にんじんナムル					
				中華スープ					
14 (水)	508	ごはん		肉じゃが	★牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャノーラ油、砂糖、醤油、みりん ★春雨、胡瓜、白菜、人参、ごま油、砂糖、醤油 すし酢 ★鶏肉、大根、油揚げ、わかめ、昆布、削り節 合わせ味噌	りんご ゼリー		牛乳	
29 (木)				酢の物					
				味噌汁					
15 (木)	508	ごはん		魚の青のりチーズピカタ	★魚、酒、塩、こしょう、米粉、卵、粉チーズ、青のり キャノーラ油 ★小松菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒 みりん ★鶏肉、人参、かぶ、生椎茸、ねぎ、昆布、削り節 薄口醤油	きな粉 プリン		牛乳	
30 (金)				小松菜の煮浸し					
				すまし汁					
16 (金)	575	ロールパン		ハンバーグ	★豚ミンチ、牛ミンチ、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵 塩、こしょう、キャノーラ油、ウスターソース ケチャップ、砂糖、片栗粉 ★ロースハム、キャベツ、人参、コーン、すし酢 マヨネーズ ★かぼちゃ、玉ねぎ、豆乳、コンソメ、塩、パセリ	ぶどう ゼリー		牛乳	
22 (木)				コールスローサラダ					
				パンプキンスープ					
19 (月)	457	ちゃんぽん		煮鶏	★鶏肉、にんにく、生姜、白ねぎ、醤油、酒、みりん 砂糖	いちご ミルク ゼリー		りんご ジュース	
27 (火)	533	ごはん		とり天	★ささみ、酒、醤油、生姜、にんにく、片栗粉 キャノーラ油 ★鶏肉、大根、人参、里芋、厚揚げ、昆布、削り節 醤油、みりん ★かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、昆布、削り節 合わせ味噌	小豆 ミルク ゼリー		りんご ジュース	
				おでん風煮物					
				味噌汁					

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。