

# 2026年01月分の献立（後期食）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食						
午後						
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	軟飯 野菜の煮物 みそ汁	パン 野菜の柔らか煮 中華スープ	肉みそうどん 蒸しブロッコリー	軟飯 白身魚の五目とろみ煮 みそ汁	パン 野菜のトマト煮込み かぼちゃのサラダ	肉おじや すまし汁
午後						
午前	12	13	14	15	16	17
昼食		パン 魚と玉ねぎの煮物 野菜柔らか煮	トマトおじや 豆腐のサラダ	軟飯 やわらか筑前煮 みそ汁	パン 魚の甘辛煮 トマトスープ	野菜うどん 小松菜のごまあえ
午後						
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	軟飯 野菜の煮物 みそ汁	パン 野菜の柔らか煮 中華スープ	肉みそうどん 蒸しブロッコリー	軟飯 白身魚の五目とろみ煮 みそ汁	パン 野菜のトマト煮込み かぼちゃのサラダ	肉おじや すまし汁
午後						
午前	26	27	28	29	30	31
昼食	軟飯 豚肉の煮物 かぼちゃのだし煮	パン 魚と玉ねぎの煮物 野菜柔らか煮	トマトおじや 豆腐のサラダ	軟飯 やわらか筑前煮 みそ汁	パン 魚の甘辛煮 トマトスープ	野菜うどん 小松菜のごまあえ
午後						

# 2026年01月分の献立（中期食）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食						
午後						
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	全粥 野菜の煮物 すまし汁	パン粥 野菜の柔らか煮 スープ	肉うどん 蒸しブロッコリー	全粥 白身魚の五目とろみ煮 すまし汁	パン粥 野菜のトマト煮込み かぼちゃとブロッコリー	肉おじや すまし汁
午後						
午前	12	13	14	15	16	17
昼食		パン粥 魚と玉ねぎ 野菜柔らか煮	おじや 豆腐のやわらか煮	全粥 やわらか筑前煮 すまし汁	パン粥 魚のとろとろ煮 トマトスープ	野菜うどん 野菜のあえもの
午後						
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	全粥 野菜の煮物 すまし汁	パン粥 野菜の柔らか煮 スープ	肉うどん 蒸しブロッコリー	全粥 白身魚の五目とろみ煮 すまし汁	パン粥 野菜のトマト煮込み かぼちゃとブロッコリー	肉おじや すまし汁
午後						
午前	26	27	28	29	30	31
昼食	全粥 柔らか煮 かぼちゃのだし煮	パン粥 魚と玉ねぎ 野菜柔らか煮	おじや 豆腐のやわらか煮	全粥 やわらか筑前煮 すまし汁	パン粥 魚のとろとろ煮 トマトスープ	野菜うどん 野菜のあえもの
午後						