



献立表

ぷらうらんど
Kouminkanひだか
2026年1月



	月	火	水	木	金
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
昼	カレーライス 白菜のサラダ デザート	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 デザート	ごはん 豚肉ときのこのパスタ 大根のサラダ コーンスープ デザート	ごはん アジのから揚げ きゅうりとワカメの和え物 みそ汁 デザート	ごはん 鶏カツ 和風サラダ みそ汁 デザート
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
昼	成人の日	ごはん すき風煮 海苔和え みそ汁 デザート	ごはん 鶏肉のゴマ焼き 豆乳グラタン みそ汁 デザート	ごはん 冬野菜のミートボール 三色和え みそ汁 デザート	ごはん カレー肉じゃが りんごのサラダ みそ汁 デザート
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
昼	ごはん イタリアンスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ デザート	ごはん サツマイモコロッケ きのこ和え 味噌汁 デザート	ごはん 味噌ラーメン ささみのサラダ デザート	三色どんぶり 根菜汁 デザート	ごはん ハンバーグ 小魚のサラダ みそ汁 デザート
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
昼	ごはん サバの味噌煮 春雨サラダ 野菜スープ デザート	ピラフ かみかみサラダ カレースープ デザート	ごはん から揚げ 白和え すまし汁 デザート	トースト ビーフシチュー フルーツサラダ デザート	ごはん きつねうどん 鶏のマヨネーズ焼き デザート