






# 今週の献立表

【令和8年1月5日～令和8年1月11日】

	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	1月11日 (日)
朝 食		<ul style="list-style-type: none"><li>・鯖のゆかり焼き</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・ベーコンポテト</li><li>・ごま和え</li><li>・フルーツ(オレンジ)</li><li>・味のり</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・牛乳</li></ul>	1月7日  七種粥	<div>七草粥のお話</div> <p>正月の七日に春の七草をおかゆにして食べると、一年健康に暮らすことが出来るといわれています。こうしたおかゆを食べるという風習には、野菜や果物が乏しい冬場に不足しがちなビタミンを補い、正月で疲れている胃腸を休めるという昔の人の知恵があります。さて、みなさんは春の七草を全部言えますか？</p> <p>答えは…春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)</p> <p>今は、スーパーで七草がセットになっている物も見かけます。他にも、フリーズドライの物やレトルト食品もあります。みなさんも、1/7(火)の朝食に無病息災を願って、ご自宅で七草粥を召し上がってみませんか。</p>		1月10日  110番の日	<ul style="list-style-type: none"><li>・塩鮭</li><li>・千草焼き</li><li>・ひじきと大豆の煮物</li><li>・お浸し</li><li>・フルーツ(オレンジ)</li><li>・味のり</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・牛乳</li></ul> 1月11日  鏡開き
昼 食	<ul style="list-style-type: none"><li>・鮭のホイル焼き</li><li>・コーンコロッセ</li><li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li><li>・チリコンカーン</li><li>・ツナとブロッコリーのマヨサラダ</li><li>・フルーツ寒天</li><li>・わかめスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・豆乳ごまタンタン麺</li><li>・揚げ餃子</li><li>・イカと炒り卵の炒め物</li><li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li><li>・中華和え</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>					<ul style="list-style-type: none"><li>・ビビンバ丼</li><li>・カニクリームコロッケ</li><li>・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー</li><li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li><li>・チコレギサラダ</li><li>・フルーツカクテル</li><li>・わかめスープ</li><li>・漬物</li></ul>
夕 食	<ul style="list-style-type: none"><li>・チキンピカタ</li><li>・串団子フライ</li><li>・アラビアータ</li><li>・肉豆腐</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・お浸し(ゆず風味)</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・すまし汁</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>			<div>春の七草</div> 		<ul style="list-style-type: none"><li>・鶏肉のあっさり焼き</li><li>・ハムカツ</li><li>・野菜炒め</li><li>・ポークビーンズ</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・切干大根のサラダ</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・にゅうめん</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・豚肉と白菜の中華炒め</li><li>・パリパリ春巻き</li><li>・ミートボールのグラタン風</li><li>・ポトフ</li><li>・オクラとコーンのサラダ</li><li>・千草和え</li><li>・フルーツ杏仁</li><li>・中華スープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>

## 新年あけましておめでとうございます



ことし きやくさま りょうり こち じかん とど いちどう ぜんりよく とく  
今年もお客様に美味しい料理と心地よい時間をお届けできるよう、スタッフ一同、全力で取り組んでまいります

ほんねん か あいこ うけたまわ こころ ねが もう あ  
本年も変わらずご愛顧を承りますよう、心よりお願い申し上げます

ねん みなさま かがや いちねん いの もう あ  
2026年が皆様にとって輝ける一年になりますようにお祈り申し上げます

