

# 2026 1月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並 通所リハビリテーション

新年明けましておめでとうございます。おいしい食事を作って皆様をお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。  
おせち料理などのお祝いは召し上がりましたか？七草粥や鏡開きなど無病息災を祈る行事も続きます。病気に負けないよう、美味しく楽し  
く食べ、体力をつけ、健康を迎え入れましょう。1月の旬食材は“大根”と“ほうれん草”です。

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1 元日</b> お休み	<b>2</b> お休み	<b>3</b> お休み
<b>4</b>	<b>5</b> 肉団子のクリーム煮 さつま揚げの生姜醤油ソテー なすの油揚げポン酢がけ ひじきの炒め煮 570kcal	<b>6</b> 鰯の煮付け ボイルワインナー 南瓜の煮物 きやべつとえびのサラダ 560kcal	<b>7</b> 豚肉のトマト煮 高野豆腐の煮物 長芋のソテー <sup>いんげんのピーナツ和え</sup> 560kcal	<b>8</b> 赤魚のカレーソースがけ 厚揚げの磯炒め 切干大根の炒め煮 おくらのなめたけ和え 550kcal	<b>9</b> 鶏肉ときのこの炒め物 湯豆腐 里芋のごま煮 カリフラワーのツナサラダ 560kcal	<b>10</b> 鮭の照焼き がんもの煮物 さつま芋サラダ ほうれん草のごま和え 580kcal
<b>11</b>	<b>12 成人の日</b> かれいの煮付け 魚肉ときやべつの炒め物 <b>大根と油揚げの煮物</b> ブロッコリーのサラダ 580kcal	<b>13</b> ハヤシライス 根菜サラダ 青梗菜と竹輪のソテー <sup>乳酸菌飲料</sup> 570kcal	<b>14</b> 鰯の磯風味天ぷら 野菜天の煮物 白菜と青梗菜の中華煮 ほうれん草のピーナツ和え 600kcal	<b>15</b> 鶏肉のねぎ塩焼き 高野豆腐の煮物 なすの揚げ煮 もやしの青じそ和え 570kcal	<b>16</b> おでん ささみときやべつのねぎポン酢がけ じゃが芋のバターソテー <sup>果物盛り合わせ</sup> 570kcal	<b>17</b> 豚肉の生姜焼き 厚揚げ豆腐のごま焼き 里芋の白煮 青梗菜のなめたけ和え 580kcal
<b>18</b>	<b>19</b> お好み焼き 厚揚げ豆腐と小松菜の煮浸し トマトサラダ フルーツゼリー 560kcal	<b>20</b> 鮭の塩焼き 竹輪のごま味噌炒め 卵の花の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 570kcal	<b>21</b> 鶏肉の柚子煮 さつま揚げの生姜醤油がけ スパゲティサラダ 小松菜とコーンのバターソテー <sup>580kcal</sup>	<b>22</b> 鯖の生姜醤油煮 ワインナーのコンソメ煮 じゃが芋のチーズサラダ きのことツナの炒め物 580kcal	<b>23</b> チンジャオロース 白半片のオーロラソースがけ 里芋の煮物 もやしの中華風酢の物 570kcal	<b>24</b> 鰯の照り焼き 野菜天の煮物 野菜炒め 揚げなすの青じそがけ 560kcal
<b>25</b>	<b>26</b> 赤魚のソテー 肉団子のケチャップ煮 長芋の煮物 きゅうりの辛子マヨ和え 560kcal	<b>27</b> 鶏肉の中華炒め がんもの煮物 さつま芋の甘煮 ほうれん草のじゃこ和え 560kcal	<b>28</b> かれいの磯焼き ワインナーと野菜の炒め物 南瓜の煮物 春雨サラダ 570kcal	<b>29</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮 湯豆腐 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のお浸し 570kcal	<b>30</b> さごしの南蛮漬け さつま揚げの炒め物 なすの煮物 オクラとコーンのごまサラダ 560kcal	<b>31</b> 鶏肉のカレー粉焼き 竹輪とピーマンの金平 <b>大根の柚子煮</b> ブロッコリーのチーズサラダ 560kcal

・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。

・ 食材などの都合により一部変更することもございます。御了承ください。