



# 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い致します。  
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
				1 元日 お休み	2 お休み	3 お休み
4	5 肉団子のクリーム煮 さつま揚げの生姜醤油ソテー なすのおろしポン酢がけ ひじきの炒め煮 570kcal	6 鰯の煮付け ボイルウィンナー 南瓜の煮物 きゃべつとえびのサラダ 560kcal	7 豚肉のトマト煮 高野豆腐の煮物 長芋のソテー いんげんのピーナッツ和え 560kcal	8 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 おくらのだめたけ和え 550kcal	9 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	10 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
11	12 成人の日 かれの煮付け 魚肉ときゃべつの炒め物 大根と油揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 580kcal	13 ハヤシライス 根菜サラダ 青梗菜と竹輪のソテー 乳酸菌飲料 570kcal	14 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ッツ和え 600kcal	15 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	16 おでん ささみときゃべつのねぎポン酢がけ じゃが芋のバターソテー 果物盛り合わせ 570kcal	17 豚肉の生姜焼き 厚揚げ豆腐のごま焼き 里芋の白煮 青梗菜のだめたけ和え 580kcal
18	19 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	20 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	21 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 580kcal	22 鯖の生姜醤油煮 ウィンナーのコンソメ煮 じゃが芋のチーズサラダ きのこツナの炒め物 580kcal	23 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	24 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
25	26 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	27 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	28 かれの磯焼き ウィンナーと野菜の炒め物 南瓜の煮物 春雨サラダ 570kcal	29 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	30 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	31 鶏肉のカレー粉焼き 竹輪とピーマンの金平 大根の柚子煮 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あります。 御了承ください。