

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年1月1日（木）～ 2026年1月3日（土）

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					パン ミートボール フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スパゲティサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 小松菜のお浸し 味噌汁
昼食					赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 雑煮（味噌） フルーツ	ごはん 鶏の桑焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 雑煮（すまし）	散らし寿司 かき揚げ インゲンの練りゴマ和え 茶碗蒸し 赤だし
夕食					ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん アカウオの黄金焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のごま和え すまし汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい ピーマンの塩昆布和え 中華スープ

＜献立表＞

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年1月4日（日）～ 2026年1月10日（土）

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	パン ナポリタン フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のクリーム煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	七草粥 出し巻き卵 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	パン 肉団子のスープ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのスープ煮 パイ缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉の彩り炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん タラのムニエル レンコンの金平 小松菜の中華ドレ和え コンソメスープ	ごはん 牛肉の生姜煮 茄子の炒め物 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 手作りコロッケ 大根の洋風煮 春菊のごま和え すまし汁 七草粥（小鉢）	ごはん サワラの塩焼き なすの煮付け 胡瓜の酢の物 かき玉汁	たらこふりかけごはん 醤油ラーメン 小籠包 チンゲンサイのナムル 杏仁豆腐	ごはん エビフライ・メンチカツ ブロッコリーのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ
夕食	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒め煮 白菜のツナ和え すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 白身魚のふわらか豆腐 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁	ごはん アカウオの香味焼き ピーマンの炒め物 カリフラワーのサラダ のっぺい汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き 里芋とこんにゃくの煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の角煮 ひじき煮 大根の梅肉和え すまし汁

＜献立表＞

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年1月11日（日）～ 2026年1月17日（土）

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	パン マカロニサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう ブロッコリーのたらマヨ和え すまし汁	ごはん 肉じゃが インゲンのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 チンゲンサイの煮浸し 胡瓜のポン酢和え すまし汁	ごはん エビチリ 白菜のコンソメ煮 もやしのナムル 中華スープ	☆コース料理☆ サーモンのカルパッチョ ロールパン にんじんのポタージュ 白身魚のマスタードソースかけ ステーキ レアチーズケーキ	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 卵豆腐 すまし汁	さけふりかけごはん お好み焼き なすのそぼろ煮 オクラの和え物 すまし汁
夕食	ごはん サバの生姜煮 筍の煮物 小松菜のごま和え 豚汁	ごはん サケの塩焼き キャベツの味噌炒め 菜の花のじゃこ和え すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ピーマンの甘辛炒め カワラ-のごまドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 南瓜の煮付け ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ごはん メバルの柚子香煮 切干大根の炒め煮 水菜のサラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい 白菜のサラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋の甘煮 胡瓜の錦糸和え すまし汁

〈献立表〉

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年1月18日（日）～ 2026年1月24日（土）

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	パン マカロニサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン コンソメ煮 パイ缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	豚丼 がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 イチゴゼリー	ごはん 鶏天 炊き合わせ オクラの山掛け 味噌汁	カレーライス カニクリームコロッケ ブロッコリーのドレ和え コンポート	ごはん 筑前煮 ほうれん草のソテー キャベツのサラダ すまし汁	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん メンチカツ・コロッケ しゅうまい 出し巻き卵 大学芋 海藻サラダ 漬物（ごま昆布） コンソメスープ フルーツ（キウイ・りんご）	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ひじきの炒め煮 もやしのドレ和え 味噌汁	おかかふりかけごはん かきあげうどん 肉ごぼう 菜の花の錦糸和え ぶどうゼリー
夕食	ごはん おでん もやしのソテー 菜の花のわさび和え 味噌汁	ごはん タラの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のツナ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん タチウオの蒲焼き 揚げ出し豆腐 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 インゲンの中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリーのポン酢和え オレンジ

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日 ：2026年1月25日（日）～ 2026年1月31日（土）

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	パン ナポリタン フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 牛肉の柳川煮 ピーマンの甘辛炒め 切干大根のサラダ すまし汁	ごはん カレイの照り焼き ひじき煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め さつま芋のレモン煮 ぜんまいナムル すまし汁	ごはん サワラの煮付け インゲンのじゃこ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	☆お誕生日会☆ オムライス エビフライと星のコロッケ 海藻サラダ コンソメスープ フルーツポンチ ショコラケーキ	ごはん 餃子・シュマイ・ニラ饅頭 キャベツのサラダ 中華スープ フルーツ（パイন）	たまごふりかけごはん ちゃんぽんめん 肉団子 ブロッコリーの和え物 杏仁豆腐
夕食	ごはん メバルの漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 春菊の辛子和え すまし汁	ごはん メンチカツ チンゲンサイの華風炒め 大根のしその実和え すまし汁	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮付け ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 春菊の梅鯉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 筍の煮付け チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ほうれん草と玉子の炒め物 大根サラダ 味噌汁