

# 令和8年 villa くる 1月 予定献立表

※食材調達の都合により変更することがございます。※お米は比田米を使用しています。

日付	1(木)元旦	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)
朝食	牛肉ときのこのくじれ煮、伊達巻 インゲンと竹輪の味噌炒め ご飯、味噌汁	青菜と室き蒟蒻の煮物 玉子焼き ご飯、味噌汁	五目巾着煮 かに玉ボール ご飯、味噌汁	肉じゃが チャブチ工風炒め ご飯、味噌汁	蒸し鶏と若芽の炒り煮 蕗と高野豆腐の煮物 ご飯、味噌汁	インゲンとツナの煮物 大豆と豚肉の甘辛煮 ご飯、味噌汁	絹さやの卵どじ 蕪の大根菜あんかけ ご飯、味噌汁
昼食	鱈の明太子焼き 黒豆煮、一口にしん昆布巻き 数の子、紅白なます 赤飯、すまい汁	散らし寿司 鱈のレモンオイル焼き インゲンの磯香和え すまい汁	ブリの照り焼き キャベツと油揚げのおかか炒め ほうれん草の山吹和え ご飯、味噌汁	マスの柚子胡椒焼き 里芋の煮物 大根とみかんの酢の物 ご飯、味噌汁	牛肉のシシリアン風 蒟蒻のおかか煮 青菜の白和え ご飯、すまい汁	鯖の韓国風煮 煮豆腐 玉葱マリネ ご飯、味噌汁	メンチカツ 野菜の味噌炒め 人参といじきのツナサラダ ご飯、すまい汁
夕食	トンカツ卵どじ 炊き合わせ きんとん、牛蒡サラダ ご飯、味噌汁	チキンチーズ大葉フライ 浣前煮 青菜とえのきの香り和え ご飯、味噌汁	鶏どうずらの甘辛煮 金時豆煮 いじきサラダ ご飯、コンソメスープ	メンチカツりんご甘酢あん 大根のそぼろ煮 シェルベジサラダ ご飯、味噌汁	鱈の西京焼き 山くらげの金平風 大根サラダ ご飯、味噌汁	鶏肉のバジルオイル焼き 青菜とコーンの煮浸し 春雨と若芽の酢の物 ご飯、味噌汁	ブリのレモンオイル焼き インゲンとしめじの煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯、味噌汁
日付	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)成人の日	13(火)	14(水)
朝食	スクランブルエッグ 鶏肉と白菜の白湯煮 ご飯、味噌汁	青菜とウインナーの炒め物 ミニロールキャベツ煮 ご飯、味噌汁	ミートボールのクリーム煮 リーセージのカレー炒め ご飯、味噌汁	炒り豆腐 青菜とベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	花麩と蕗の煮物 玉子焼き ご飯、味噌汁	里芋の利休煮 青菜チヤンブル ご飯、味噌汁	チリビーンズ カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 ご飯、味噌汁
昼食	きつねうどん 三色お浸し 蕪の酢の物 ご飯	紀州産梅入りささみフライ 塩焼きそば 切り干し大根のサラダ ご飯、味噌汁	鱈のさんが焼き 吉野煮 青菜の磯香和え ご飯、味噌汁	親子煮 干し椎茸と春雨の炒め物 大根とハムの酢の物 ご飯、味噌汁	マスの粕煮 プロッコリーと茸のソテー キャベツと炒り卵の酢の物 炊き込みご飯、味噌汁	チキンカツ パプリカといじきの炒り煮 牛蒡サラダ ご飯、ポタージュスープ	鱈のマヨパン粉焼き 豆腐の中華風葱味噌かけ 春雨と若芽の酢の物 ご飯、すまい汁
夕食	豚肉の中華天婦羅 肉じゃが 南瓜サラダ ご飯、味噌汁	鱈の野菜蒸し焼き ミモザサラダ 蒸し鶏の辛子酢味噌和え ご飯、すまい汁	豚肉の照り味噌炒め 刻み昆布の煮物 プロッコリーのわさび和え ご飯、すまい汁	白身魚の磯部揚げ キャベツと油揚げの煮物 ボテトサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の照り焼き 青菜の胡麻和え 春雨の中華サラダ ご飯、味噌汁	鯖の生姜煮 白菜と竹輪の煮浸し 切り干し大根の五色なます ご飯、味噌汁	豚肉と蓮根の甘酢ケチャップ炒め 青菜のシーフード炒め シェルベジサラダ ご飯、味噌汁
日付	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)
朝食	人参とツナの卵炒め 五目巾着煮 ご飯、味噌汁	キャベツと油揚げのおかか炒め かいのふわふわ豆腐煮 ご飯、味噌汁	白菜のキムチ炒め 大豆といじきの煮物 ご飯、味噌汁	炊き合わせ もやしの中華炒め ご飯、味噌汁	ブロッコリーのオイスター炒め 玉葱の卵どじ ご飯、味噌汁	キャベツのウインナー炒め 大豆と昆布の煮物 ご飯、味噌汁	玉子焼き 青菜と竹輪の煮浸し ご飯、味噌汁
昼食	鶏肉と小松菜の白湯煮 麻婆大根 ポパイサラダ ご飯、すまい汁	鱈の焼き南蛮 金時豆煮 青菜のピーナッツ和え ご飯、味噌汁	キーマカレー 福神漬け さつま芋のサラダ キャベツの胡麻酢和え	鰯の煮付け 蒟蒻の中華風旨煮 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	お好み焼き天婦羅 きのこの当座煮 いじきの白和え ご飯、すまい汁	白身魚の野菜蒸し焼き 白菜とベーコンの煮物 春雨とピーマンの酢の物 ご飯、味噌汁	焼きそば じゃが芋の酢の物 フルーツ ご飯、すまい汁
夕食	ホッケの漬け焼き 牛蒡の明太炒め ブロッコリーの胡麻和え ご飯、味噌汁	ボテサラ風コロッケ 浣前煮 卵サラダ ご飯、味噌汁	赤魚の粕漬け焼き 南瓜の煮物 青菜とえのきのお浸し ご飯、味噌汁	鶏のつくね焼き 大根の煮物 わけぎとあさりのねた ご飯、すまい汁	ブリの照り焼き 青菜としらすの炒め物 パンバンジーサラダ ご飯、味噌汁	揚げ鶏のおりし煮 じゃが芋の煮物 オーロラスパサラダ ご飯、味噌汁	マスの漬け焼き 蒟蒻のビリ辛煮 若芽サラダ ご飯、味噌汁
日付	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)
朝食	インゲンのオイスター炒め おからの煮物 ご飯、味噌汁	里芋の利休煮 白菜の炒め物 ご飯、味噌汁	ミニロールキャベツ煮 スクランブルエッグ ご飯、味噌汁	野菜炒め 大根の煮物 ご飯、味噌汁	大豆といじきの中華煮 チャブチ工風炒め ご飯、味噌汁	スクランブルエッグチリソース 青菜の煮浸し ご飯、味噌汁	玉葱と絹さやの卵どじ キャベツとベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁
昼食	鯖の柚子ポン照り焼き ジャージャーもやし 青菜の磯香和え ご飯、味噌汁	ハヤシライス 玉葱とニラの中華炒め 人参レーズン和え フルーツ	鱈の土佐焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青菜の白和え ご飯、味噌汁	鶏肉のレモンオイル焼き 三色なます ほうれん草のお浸し ご飯、味噌汁	鯖の韓国風焼き さつま芋の煮物 おからの酢の物 ご飯、味噌汁	中華丼 切り干し大根の煮物 カブと柚子の酢の物 すまい汁	鱈の南部天 麻婆豆腐 青菜のピーナッツ和え ご飯、すまい汁
夕食	メンチカツ 炊き合わせ 明太ボテトサラダ ご飯、味噌汁	鱈のパン粉焼き ビーフン炒め ほうれん草の山吹和え ご飯、味噌汁	豚肉の生姜焼き インゲンの胡麻味噌炒め 白菜のナムル ご飯、すまい汁	鱈の味噌焼き 炊き合わせ コールスローサラダ ご飯、すまい汁	鶏肉の海苔塩唐揚げ 浣前煮 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	ブリのバジルオイル焼き カリフラワーのくず煮 いじきの白和え ご飯、味噌汁	豚肉のケチャップ煮 三色ピーマンの煮浸し 白菜と油揚げの酢の物 ご飯、味噌汁
日付	29(木)	30(金)	31(土)				
朝食	はんぺん煮 大根の高野そぼろ煮 ご飯、味噌汁	茄子の煮浸し 蒸し鶏と野菜の和風炒め ご飯、味噌汁	青菜の卵どじ 大豆の甘辛煮 ご飯、味噌汁		~忠光フードサービスより~		
昼食	肉じゃがコロッケ ニラともやしの炒め物 若布サラダ ご飯、味噌汁	鱈の辛子ネーズ焼き 蕪の柚子あんかけ ごぼう梅サラダ ご飯、味噌汁	親子煮 炊き合わせ ほうれん草の梅和え ご飯、味噌汁			師走の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は1月の献立をご案内させていただきます。 冬に旬を迎える食材のひとつに、ほうれん草があります。ほうれん草は、緑黄色野菜のなかでも高い栄養価を誇る野菜です。 カリウムや鉄、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれており、貧血や動脈硬化、高血圧の予防だけでなく、便秘改善、視機能の改善、美肌効果も期待できます。 また、夏採れに比べて、冬採れのほうれん草はビタミンCを3倍多く含んでいます。	
夕食	ホッケのチャンチャン焼き イタリアン金平 スペゲティサラダ ご飯、すまい汁	トンカツデミソースかけ ボテトサラダ 源平なます ご飯、コンソメスープ	マスのレモンオイル焼き 青菜と赤ピーマンの煮浸し キャベツと炒り卵の酢の物 ご飯、味噌汁			旬の食材を積極的に取り入れ、新たな年も元気にお過ごしいただけますようスタッフ一同心を込めたお食事を提供致します。 来年もより一層お客様に喜んでいただける食事提供を心がけて参ります。変わらぬご愛顧の程、宜しくお願ひ致します。	株式会社 忠光フードサービス 管理栄養士 長谷川 明子