



1 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
 			1 お 休 み	2 お 休 み	3 お 休 み
5 お正月メニュー 赤飯 赤だし汁 プリの塩麴焼き 炊き合わせ 紅白なます 上用饅頭 エネルギー 596kcal	6 ごはん 味噌汁 豚肉の炒め炒め さつま芋のみつ煮 カリフラワーの酢の物 コーヒーゼリー エネルギー 587kcal	7 茶飯 おでん ピーマンのきんぴら 菜の花のわさび和え チョコドーナツ エネルギー 563kcal	8 醤油ラーメン 蒸しゅうまい 海藻サラダ フルーツ 人形焼き エネルギー 578kcal	9 新年会 ちらし寿司 吸い物 炊き合わせ 菜の花のお浸し フルーツ おしるこ エネルギー 555kcal	10 新年会 ちらし寿司 吸い物 炊き合わせ 菜の花のお浸し フルーツ おしるこ エネルギー 555kcal
12 キーマカレー コンソメスープ もやしのドレッシング和え 福神漬け 栗ようかん エネルギー 568kcal	13 ごはん すまし汁 サバの味噌煮 ちくわの炒め物 大根の梅マヨ和え 和のパンケーキ エネルギー 593kcal	14 ごはん 味噌汁 チキンカツ 南瓜の含め煮 胡瓜のなめ茸和え プリン エネルギー 561kcal	15 ごはん コンソメスープ アジのカレーニエル インゲンソテー マカロニサラダ クリームパン エネルギー 588kcal	16 ごはん すまし汁 肉じゃが ピーマンのじゃこ炒め カリフラワーの酢の物 もみじ饅頭 エネルギー 596kcal	17 ごはん コンソメスープ 白身魚のタルタル焼き かぶの洋風煮 フレンチサラダ チョコババロア エネルギー 570kcal
19 おかめうどん ひじき煮 うぐいす豆 フルーツ スイスロール エネルギー 588kcal	20 ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ 切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し そば饅頭 エネルギー 599kcal	21 ごはん 中華スープ タラの甘酢あんかけ 青梗菜の味噌煮 中華風豆腐サラダ あんパン エネルギー 608kcal	22 ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮込み 春雨と卵の炒め物 オクラの和え物 青りんごゼリー エネルギー 590kcal	23 ごはん 味噌汁 ホッケのレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 カブの辛味漬け 黒糖ケーキ エネルギー 587kcal	24 ごはん すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ ミルククリーム煎餅 エネルギー 584kcal
26 ごはん 味噌汁 ハンバーグ うまい菜の煮浸し コーンサラダ いちごムース エネルギー 561kcal	27 ごはん 味噌汁 千草焼卵 がんもの煮物 胡瓜の酢の物 やわらかおかき(砂糖醤油) エネルギー 585kcal	28 チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ 福神漬け ドーナツ エネルギー 580kcal	29 郷土料理(岡山) 蒜山おこわ すまし汁 厚揚げ炒め あみ大根 小松菜の中華和え スイスロール エネルギー 574kcal	30 ごはん 中華スープ 鶏肉の香味だれ 里芋のあんかけ ブロッコリーの辛子和え マンゴープリン エネルギー 585kcal	31 ごはん 味噌汁 タラのちり蒸し ピーマンの細切り炒め キャベツの和え物 じゃが芋 エネルギー 575kcal

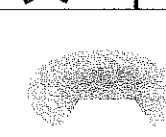
2026

1月



活動予定



月	火	水	木	金	土
  			1 お 休 み	2 お 休 み	3 お 休 み
4	5	6	7	8	9
卓上レク 体重測定	二村PT 硬筆 体重測定	二村PT カラオケ 理美容 体重測定	寺尾PT 朗読会 体重測定	室崎PT 新年会 体重測定	二村PT 新年会 体重測定
11	12	13	14	15	16
椎名PT カラオケ	二村PT 脳トレ 生花	二村PT 硬筆	二村PT カラオケ	朗読会 理美容	二村PT カラオケ
18	19	20	21	22	23
脳トレ 生花 理美容	二村PT 園児交流会 カラオケ 理美容	二村PT 脳トレ 生花	二村PT 卓上レク	カラオケ	二村PT 朗読会
25	26	27	28	29	30
椎名PT 初詣 カレンダー作り	二村PT 初詣 カレンダー作り	二村PT 初詣 カレンダー作り	寺尾PT 初詣 カレンダー作り 理美容	室崎PT 初詣 カレンダー作り	二村PT 初詣 カレンダー作り 理美容

<今月のかりんグループ活動>

☆カレンダー作り・新年会

☆レクリエーション



※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただくことがあります。



★ 今月の郷土料理 ★ 岡山県『蒜山おこわ』

蒜山おこわは、一般に五目おこわと呼ばれる具材のたくさん入ったおこわです。
祭りや祝事には必ずと言っていいほど登場する蒜山を代表する郷土料理です。
蒜山周辺で採れる四季折々の食材が加えられた豪華な内容が特徴です。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター