

1月 立春 新春 2026

縁起の良い食材で福を呼び込みましょう

日本では、縁起がよいと言われる食材をお祝いの際に食べる習慣があります。新しい年の始まりに、美味しく縁起の良いお食事を召し上がって、今年1年も幸せがいっぱい舞い込んできますように!

1月1日 元旦

1月1日 昼食

1月1日 おついたち

1月7日 人日の節句

1月15日 行事食-小正月-

1月27日 ご当地グルメ[三重県]

今月使用している縁起の良い食材と由来です

- 黒豆 まめに暮らす ぶり 立身出世
- とろろ 長く伸びる うどん 太く長く生きる
- ごぼう しっかり根付き安定する
- 小豆 邪気を払い無病息災を願う
- 昆布 よろこぶ 里芋 子孫繁栄

祝い御膳（葵）

- ◆伊達巻き ◆ごぼうの胡麻酢和え ◆赤魚の塩焼き ◆数の子
◆柚子紅白なます ◆焼きたけのこ ◆椎茸旨煮 ◆なごみ巻き
◆菜の花のお浸し ◆海人参 ◆黒豆の金箔のせ ◆栗きんとん

●赤飯 ●天然ぶりの照り焼き
●茹でいんげん(付け合わせ)
●野菜入りふんわりしんじょう
●みかんなます

●七日粥
●いわしの生姜煮
●彩り卵とじ
●もやしの酢の物

●小豆粥 ●豚肉とかぶの煮物 ●さつま芋の甘煮
●ブロッコリーの胡麻和え ●やわらかくず餅あづきソースがけ

●ひつまぶし
●はんぺんと
●柚子白菜
●ほうれん草の卵とじ

「伊勢神宮に初詣」をコンセプトに、毎年人気の「ご当地グルメ」が今年も登場します。1年の始まりに相応しい豪華なお食事で、素晴らしい年を迎いましょう。

伊勢神宮に初詣

ご当地グルメ[三重県]

1月の献立

Cook Deli

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
					祝い御膳（葵） お吸い物 赤飯 元旦		チーズオムレツ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のサラダ
							エネルギー 160 kcal 蛋白質 13.18 g 脂質 9.16 g 炭水化物 6.81 g 食塩 1.23 g
昼食							 とろろうどん(温) とり天 ほうれん草のピーナッツ和え 三が日 三日とろろ
					赤飯（北海道産小豆使用） 天然ぶりの照焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 野菜入りふんわりしんじょう みかんなます おついたち	穴子ちらし 人參とわかめの土佐煮 K 甘酒プリン 季	エネルギー 176 kcal 蛋白質 7.70 g 脂質 5.27 g 炭水化物 24.95 g 食塩 2.26 g
					エネルギー 336 kcal 蛋白質 16.98 g 脂質 20.01 g 炭水化物 25.57 g 食塩 1.70 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 16.60 g 脂質 7.68 g 炭水化物 49.06 g 食塩 2.75 g	
夕食							 ヨコシマサワラの生姜煮 卯の花 きゅうりとわかめの酢の物 SD 新
					牛肉の甘辛 里芋の煮物 ゆず風味 ブロッコリーの胡麻和え 季	鶏肉のすき焼き風 茄子の吉野煮 豆とコーンのオーロラソース和え	エネルギー 187 kcal 蛋白質 15.87 g 脂質 7.59 g 炭水化物 15.63 g 食塩 1.44 g
合計					エネルギー 233 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 16.62 g 炭水化物 14.16 g 食塩 1.92 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 13.83 g 脂質 13.28 g 炭水化物 14.48 g 食塩 1.41 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 45.65 g 脂質 24.43 g 炭水化物 71.50 g 食塩 5.42 g
★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			野菜とマカロニのコンソメ煮 ナゲット キャベツとコーンのお浸し		オムレツ 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツのマリネ		肉団子と小松菜のコンソメあん 人参しりしり キャベツと青さのナムル
			エネルギー 162 kcal 蛋白質 10.27 g 脂質 6.18 g 炭水化物 18.29 g 食塩 1.37 g		エネルギー 108 kcal 蛋白質 11.12 g 脂質 4.82 g 炭水化物 6.08 g 食塩 1.12 g		エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.33 g 脂質 4.79 g 炭水化物 15.94 g 食塩 1.70 g
昼食							
	白身魚フライ タルタルソース SM 人参のグラッセ(付け合わせ) フライドポテト(カレー) ピーマンとじゃこのくたくた	チキンのクリーム煮 いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ 季	ハヤシライス 具沢山野菜の煮込み ボテトサラダ	七日粥 いわしの生姜煮 W 彩り卵とじ もやしの酢の物 季	肉そば(温) かぶの煮物 おからとツナのサラダ 季	鶏ももの唐揚げ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ	タラの煮物 豆腐けんちん煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え
			小寒	人日の節句			
	エネルギー 247 kcal 蛋白質 10.27 g 脂質 10.58 g 炭水化物 29.30 g 食塩 1.73 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 9.86 g 脂質 9.65 g 炭水化物 14.97 g 食塩 1.18 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 15.19 g 脂質 16.17 g 炭水化物 25.89 g 食塩 3.40 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 21.82 g 脂質 11.03 g 炭水化物 15.54 g 食塩 1.76 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.78 g 脂質 11.03 g 炭水化物 55.90 g 食塩 2.30 g	エネルギー 294 kcal 蛋白質 16.05 g 脂質 13.27 g 炭水化物 28.71 g 食塩 1.68 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 13.73 g 脂質 1.52 g 炭水化物 16.43 g 食塩 1.68 g
夕食							
	鶏のマーマレード煮 大根の洋風煮 ハム入りマカロニサラダ	マー婆ー茄子 きんぴらごぼう きゅうりの和え物	骨ごと食べられるさはのみぞれ煮 豆の煮物 ほうれん草のお浸し	ハンバーグ(チーズソース) 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋の甘煮 人参と蒸し鶏の和え物	カレイの中華あんかけ しゅうまい ごぼうサラダ	にしんの蒲焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え	肉じゃが カリフラワーの豆乳クリーム和え ツナマヨコーン
合計	エネルギー 246 kcal 蛋白質 13.43 g 脂質 14.72 g 炭水化物 16.55 g 食塩 2.33 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 15.50 g 脂質 11.40 g 炭水化物 17.90 g 食塩 1.80 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 19.31 g 脂質 23.76 g 炭水化物 13.88 g 食塩 1.72 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 13.45 g 脂質 22.15 g 炭水化物 26.21 g 食塩 1.26 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 11.08 g 炭水化物 21.11 g 食塩 1.46 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 9.72 g 炭水化物 15.36 g 食塩 1.38 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 11.59 g 脂質 8.62 g 炭水化物 21.77 g 食塩 1.90 g
			エネルギー 705 kcal 蛋白質 44.77 g 脂質 46.11 g 炭水化物 58.06 g 食塩 6.49 g		エネルギー 734 kcal 蛋白質 42.30 g 脂質 26.93 g 炭水化物 83.09 g 食塩 4.88 g		エネルギー 458 kcal 蛋白質 32.65 g 脂質 14.93 g 炭水化物 54.14 g 食塩 5.28 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

日	月	火	水	木	金	土	
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
		チーズオムレツ マッシュポテト 根菜サラダ		ミートオムレツ ラタトゥイユ レンコンの梅おかかマヨサラダ		ふわとろスクランブルエッグ 切干大根とベーコンのスープ煮 人参と蒸し鶏の和え物	
		エネルギー 176 kcal 蛋白質 10.89 g 脂質 9.65 g 炭水化物 11.48 g 食塩 1.20 g		エネルギー 174 kcal 蛋白質 10.20 g 脂質 8.99 g 炭水化物 12.12 g 食塩 1.25 g		エネルギー 162 kcal 蛋白質 7.02 g 脂質 12.53 g 炭水化物 7.80 g 食塩 0.98 g	
昼食	トマトとチキンのキーマカレー カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	チーズ入りチキンカツ マカロニのバセリソテ(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	ソース焼きそば 青菜とビーマンのカラフル炒め もやしの酢の物	生姜香るタラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮 K チーズ入磯辺かまぼこ	小豆粥 豚肉とかぶの煮物 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え やわらかくず餅 あづきソース掛け	いわしの梅煮 W かばちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し	坦々そぼろ丼 ビーフン きゅうりとねぎの塩だれ和え T
	成人の日			小正月			
	エネルギー 191 kcal 蛋白質 8.23 g 脂質 9.53 g 炭水化物 20.50 g 食塩 2.96 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 9.92 g 脂質 8.48 g 炭水化物 24.76 g 食塩 1.02 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 11.65 g 脂質 20.08 g 炭水化物 54.00 g 食塩 3.10 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 16.49 g 脂質 11.18 g 炭水化物 14.69 g 食塩 1.28 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 9.31 g 脂質 3.21 g 炭水化物 35.35 g 食塩 1.52 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 17.44 g 脂質 7.76 g 炭水化物 17.00 g 食塩 1.48 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 11.40 g 脂質 8.48 g 炭水化物 15.29 g 食塩 2.14 g
夕食	豚の甘辛煮 キャベツと薄揚げの煮びたし オクラとろろ	さばの味噌煮(赤) きのこ入りひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	あじの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 卵の花 ほうれん草の胡麻和え	牛肉と豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 カリフラワーのマリネ	にしんの山椒煮 春雨の五目炒め キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏の西京焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ	白身魚のケチャップ煮 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 粒マスタード入りボテトサラダ
合計	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.74 g 脂質 29.76 g 炭水化物 21.08 g 食塩 1.98 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 10.39 g 炭水化物 10.42 g 食塩 1.30 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 14.36 g 脂質 4.80 g 炭水化物 11.73 g 食塩 1.35 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 11.63 g 脂質 19.47 g 炭水化物 11.13 g 食塩 1.80 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 10.11 g 脂質 10.53 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.51 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 16.28 g 脂質 16.23 g 炭水化物 18.20 g 食塩 2.24 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 8.93 g 脂質 7.26 g 炭水化物 18.11 g 食塩 1.44 g
		エネルギー 730 kcal 蛋白質 36.90 g 脂質 34.53 g 炭水化物 77.21 g 食塩 5.65 g		エネルギー 551 kcal 蛋白質 29.62 g 脂質 22.73 g 炭水化物 62.07 g 食塩 4.28 g		エネルギー 501 kcal 蛋白質 27.35 g 脂質 28.27 g 炭水化物 41.20 g 食塩 4.56 g	

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ		ワインナーと野菜のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 根菜サラダ		オムレツ 白菜のうま煮 スライスハム
			エネルギー 147 kcal 蛋白質 5.30 g 脂質 5.79 g 炭水化物 20.48 g 食塩 2.06 g		エネルギー 132 kcal 蛋白質 2.28 g 脂質 7.35 g 炭水化物 15.40 g 食塩 1.26 g		エネルギー 162 kcal 蛋白質 16.51 g 脂質 6.91 g 炭水化物 8.17 g 食塩 1.61 g
昼食	 八宝菜 きんぴらごぼう ツナマヨコーン	 赤魚のトマトカレー煮 マカラニのチーズクリーム キャベツのマリネ	 にしんの生姜煮 煮奴 わかめのさっぱり和え (季) 大寒	 親子丼 豆腐けんちん煮 刻み大根の梅肉和え	 メンチカツ トマトソースのスパゲティ (付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め わかめと玉ねぎの甘酢和え	 三色丼 さつま芋の甘煮 豆とコーンのオーロラソース和え	 白身魚の揚げ煮 みずくわいの中華炒め ほうれん草の胡麻和え
	エネルギー 245 kcal 蛋白質 20.61 g 脂質 9.24 g 炭水化物 20.61 g 食塩 2.48 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 12.51 g 脂質 6.89 g 炭水化物 13.89 g 食塩 1.29 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 12.78 g 脂質 11.40 g 炭水化物 10.59 g 食塩 1.94 g	エネルギー 168 kcal 蛋白質 8.90 g 脂質 6.40 g 炭水化物 17.24 g 食塩 2.68 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 12.30 g 脂質 24.31 g 炭水化物 31.42 g 食塩 1.62 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 9.33 g 脂質 7.48 g 炭水化物 25.50 g 食塩 1.13 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 12.85 g 脂質 12.61 g 炭水化物 14.28 g 食塩 1.29 g
夕食	 あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参 (付け合わせ) 柚子味噌大根 ひじきのサラダ (季)	 だし香る和風とんてき 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	 海老カツ 茹でいんげん (付け合わせ) しら菜とちくわの煮浸し おかととツナのサラダ	 ポークチャップ セロリと人参のごまきんぴら 3色豆のツナマヨサラダ	 ぶりの甘酢あんかけ カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりの和え物	 めぬけのクリーム煮 マッシュポテト 切干大根のサラダ	 ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん (付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み 人参と蒸し鶏の和え物
合計	エネルギー 136 kcal 蛋白質 14.00 g 脂質 5.00 g 炭水化物 10.80 g 食塩 1.74 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 20.31 g 脂質 18.07 g 炭水化物 15.98 g 食塩 2.19 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 12.00 g 脂質 15.63 g 炭水化物 24.72 g 食塩 1.52 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 15.68 g 脂質 12.21 g 炭水化物 19.50 g 食塩 2.14 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 11.49 g 炭水化物 16.02 g 食塩 1.60 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 7.68 g 炭水化物 7.30 g 食塩 1.33 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 13.30 g 脂質 8.15 g 炭水化物 19.36 g 食塩 1.49 g
			エネルギー 613 kcal 蛋白質 30.08 g 脂質 32.82 g 炭水化物 55.79 g 食塩 5.52 g		エネルギー 712 kcal 蛋白質 24.98 g 脂質 43.15 g 炭水化物 62.84 g 食塩 4.48 g		エネルギー 579 kcal 蛋白質 42.66 g 脂質 27.67 g 炭水化物 41.81 g 食塩 4.39 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

Tスタンダード献立

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			鶏肉と野菜の白ワイン煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ナゲット ツナマヨコーン		肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 ひじきのサラダ
			エネルギー 94 kcal 蛋白質 5.90 g 脂質 4.20 g 炭水化物 10.61 g 食塩 0.81 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 14.74 g 脂質 12.20 g 炭水化物 12.89 g 食塩 0.92 g		エネルギー 152 kcal 蛋白質 7.80 g 脂質 6.09 g 炭水化物 16.98 g 食塩 1.86 g	
昼食							
	タンドリーチキン 一口コロッケ カリフラワーのサラダ	タラの野菜あんかけ ちくわの磯辺揚げ 春菊の白和え 季	ひつまぶし はんぺんとほうれん草の卵とじ 柚子白菜 季	肉団子と白菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み かにかまと玉ねぎのサラダ	いわしの山椒煮 W いんげんと人参のソテー チーズ入り磯辺かまぼこ	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	味噌ラーメン(野菜・豚肉) さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T 季
	エネルギー 234 kcal 蛋白質 14.90 g 脂質 14.10 g 炭水化物 14.83 g 食塩 1.66 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 21.73 g 脂質 14.40 g 炭水化物 19.51 g 食塩 2.06 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 11.97 g 炭水化物 12.38 g 食塩 2.16 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 8.03 g 脂質 11.09 g 炭水化物 20.35 g 食塩 1.84 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 18.96 g 脂質 11.49 g 炭水化物 12.57 g 食塩 1.64 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 8.43 g 炭水化物 22.97 g 食塩 1.33 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 21.07 g 脂質 13.40 g 炭水化物 66.02 g 食塩 4.53 g
夕食							
	さばの塩焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ	鰯の照り焼き なすのソテー風 キャベツとコーンのお浸し	豚肉の生姜焼き マカロニのトマトソース炒め 3色豆のツナマヨサラダ	赤魚の西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) かぼちゃのそぼろあん キャベツと青さのナムル 季	ホイコーロー しゅうまい ポテトサラダ	チキンステーキ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 もやしの酢の物	銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参(付け合わせ) レバーの生姜煮 オクラとろろ
合計	エネルギー 275 kcal 蛋白質 13.33 g 脂質 21.71 g 炭水化物 10.46 g 食塩 1.73 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 15.15 g 脂質 12.89 g 炭水化物 12.06 g 食塩 1.71 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 16.41 g 脂質 10.29 g 炭水化物 25.70 g 食塩 2.75 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 14.25 g 脂質 4.10 g 炭水化物 21.94 g 食塩 1.45 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 9.64 g 炭水化物 29.53 g 食塩 2.06 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 19.65 g 脂質 15.42 g 炭水化物 13.55 g 食塩 1.80 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 18.18 g 脂質 5.78 g 炭水化物 15.90 g 食塩 1.14 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品	エネルギー 543 kcal 蛋白質 34.19 g 脂質 26.46 g 炭水化物 48.69 g 食塩 5.72 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 44.42 g 脂質 33.33 g 炭水化物 54.99 g 食塩 4.62 g	エネルギー 814 kcal 蛋白質 47.05 g 脂質 25.27 g 炭水化物 98.90 g 食塩 7.53 g		

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。