

サンガーデンテラス

月間献立一覧表

2026/01/01 ~ 2026/01/04

常食

日付	朝食	昼食	夕食
1/1 木	かい風雑炊 紅白かまぼこ しろ菜のお浸し 牛乳	赤飯 おせち 白みそ雑煮 上用饅頭(午)	 チキンの香草パン粉焼き ナポリタンスパゲティ キャベツのドレッシング和え
1/2 金	梅粥 大根とツナの煮物 いちごゼリー 牛乳	すき焼き風 ピーマンの炒め物 ブロッコリーのワサビマヨ和え ほうれん草のすまし汁	 タラのバター醤油焼き じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜の和え物
1/3 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	鰯のムニエル グリーンピースの卵とじ 人参の酢の物 クルトンのスープ	 豚カツ ごぼうのたらこ炒め カリフラワーのドレ和え
1/4 日	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の野菜蒸し 和風マカロニソテー オクラのドレッシング和え うずまき麩の味噌汁	 カレイの昆布茶焼き 炒り豆腐 いんげんのマヨ和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表

2026/01/05 ~ 2026/01/11

常食

日付	朝食	昼食	夕食
1/5 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳	ちらし寿司 蓮根の金平 チンゲン菜の和え物 玉葱のすまし汁	 豚肉の甘辛炒め 小松菜とじゃこの炒め物 切干大根の和え物
1/6 火	レーズンドッグ ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳	鶏じゃが ほうれん草の柚子胡椒バター炒め フルーツカクテル缶 湯葉の味噌汁	 鰯のしょうゆ麹焼き ブロッコリーの炒め物 玉子豆腐
1/7 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	七草ご飯 鮭の蒲焼き にんじんしりしり もやしと水菜のゆかり和え おつゆ麩の味噌汁	 鶏肉の五目炒め ミニコロッケ キャベツの和え物
1/8 木	丸ロール かぼちゃサラダ いちごゼリー 牛乳	肉団子と野菜の煮物 春巻き 小松菜の和え物 葉大根のスープ	 銀ひらすのレモン醤油かけ かにのふわふわ天 ひじきと胡瓜の和え物
1/9 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	鯖の塩焼き 大豆のトマト煮 ヨーグルト キャベツの味噌汁	 豚肉の生姜炒め いんげんの炒め物 カリフラワーのドレ和え
1/10 土	レーズンドッグ ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の甘辛焼き ひじき煮 ブロッコリーのドレ和え 白菜のすまし汁	 鯖の竜田焼き風 湯豆腐 ほうれん草のお浸し
1/11 日	丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳	ちく天うどん がんもの煮物 蓮根の和風マヨネーズ和え	 鶏肉の塩麹焼き 白菜の炒め煮 さつま芋柚子風味

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表

2026/01/12 ~ 2026/01/18

常食

日付	朝食	昼食	夕食
1/12 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め ブドウゼリー 牛乳	銀ひらすの南部焼き 大根のおかか炒め 小松菜のポン酢和え 玉葱の味噌汁	 豚肉のバーベキューソース じやが芋の煮物 いんげんの和え物
1/13 火	レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳	握り寿司(面前) キャベツの和風ナムル おつゆ麺の味噌汁	 鮭の葱味噌焼き 五目豆 ほうれん草の和え物
1/14 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 いちごゼリー 牛乳	鯖の生姜焼き チングン菜の香味炒め 水菜ともやしの和え物 湯葉のすまし汁	 ハンバーグ和風ソース 里芋の土佐煮 ブロッコリーの錦糸和え
1/15 木	丸ロール スペaghettiサラダ ブドウゼリー 牛乳	赤飯 赤魚の梅粬蒸し ピーマンの金平風 ひじきと胡瓜のサラダ かに風味の味噌汁	 鶏肉のレモン風味焼き 卵の花 オクラの浅漬け風
1/16 金	梅粥 大根とツナの煮物 オレンジゼリー 牛乳	豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の煮浸し かぼちゃの和え物 玉葱の味噌汁	 鮪の照り焼き 出し巻き卵 冬瓜の甘酢和え
1/17 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト いちごゼリー 牛乳	豆腐の中華煮 ブロッコリーのソテー ¹ フルーツカクテル缶 わかめスープ	 鶏肉の柚子胡椒炒め ミニクロッケ ごぼうの和風マヨネーズ和え
1/18 日	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の親子煮 小松菜の炒め物 人参の和え物 もやしの味噌汁	 カレイのハーブ焼き 野菜のおかか炒め オクラのドレッシング和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表

2026/01/19 ~ 2026/01/25

常食

日付	朝食	昼食	夕食
1/19 月	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の梅香焼き カリフラワーの炒め物 ほうれん草のドレッシング和え キャベツのコンソメスープ	 豚肉と豆腐のすき煮 じゃが芋のバター醤油 ブロッコリーの塩昆布和え
1/20 火	レーズンドッグ ツナサラダ いちごゼリー 牛乳	木の葉丼 ピーマンとじゃこの炒め物 漬物盛り合わせ うずまき麺の味噌汁	 鮭のにんにく醤油焼き 冬瓜のくず煮 小松菜と湯葉の和え物
1/21 水	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	鶏肉の香味焼き 大根と豆苗の炒め物 もやしとわかめのごま酢和え おつゆ麺のすまし汁	 タラのガリタル焼き 切干大根の炒め煮 オクラの生姜和え
1/22 木	丸ロール かぼちゃサラダ オレンジゼリー 牛乳	あじの磯焼き キャベツの炒め煮 玉子豆腐 葉大根の味噌汁	 鶏肉の甘酢漬け 竹輪の炒め物 水菜と白菜の和え物
1/23 金	わかめ粥 豆腐の卵とじ いちごゼリー 牛乳	豚肉の旨煮 野菜の昆布茶炒め ヨーグルト じゃが芋の味噌汁	 鰯の煮付け いんげんの炒め物 かぶの和え物
1/24 土	レーズンドッグ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	カレイの山椒焼き 蓮根の金平 チンゲン菜の明太子和え 花麺のすまし汁	 豚しゃぶ(温) ブロッコリーのカニあんかけ かぼちゃの甘味噌がけ
1/25 日	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳	昆布そば がんもの煮物 ほうれん草の和え物	 肉団子の中華煮 えび風味シューまい オクラのマヨ和え

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン

サンガーデンテラス

月間献立一覧表

2026/01/26 ~ 2026/01/31

常食

日付	朝食	昼食	夕食		
1/26 月	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め いちごゼリー 牛乳	豚肉のネギ塩炒め ミニかぼちゃコロッケ ヨーグルト 葉大根のスープ		鯖の焼き浸し もやしの炒め物 小松菜のさっぱり和え	
1/27 火	レーズンドッグ 焼きビーフン オレンジゼリー 牛乳	鶏肉の照り焼き ごぼうの炒り煮 かぶの和え物 湯葉の味噌汁		ホキの野菜あん 焼きメンチカツ(1/2) 大根の塩昆布和え	
1/28 水	卵雑炊 豆腐の生姜煮 ブドウゼリー 牛乳	鰯の塩焼き ブロッコリーの炒め物 キャベツのゆかり和え うずまき麩のすまし汁		筑前煮 カリフラワーとソーセージの炒め物 フルーツカクテル缶	
1/29 木	丸ロール スペaghettiサラダ オレンジゼリー 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ りんご		タラの煮付け じゃが芋の煮つ転がし オクラの和え物	
1/30 金	梅粥 大根とツナの煮物 いちごゼリー 牛乳	銀ひらすのにんにく醤油焼き チンゲン菜の炒め物 蓮根のドレッシング和え 白菜のスープ		鶏肉の西京焼き かぼちゃの湯葉あんかけ キャベツの和え物錦糸がけ	
1/31 土	レーズンドッグ ジャーマンポテト ブドウゼリー 牛乳	豚肉と白菜のすき煮 小松菜とじゃこの炒め物 人参の和え物 おつゆ麩の味噌汁		鰯の生姜ソース ピーマンのおかか炒め かぶの浅漬け風	

* 献立の内容は、食材入荷の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

藏セントラルキッチン