

献立表

2026年 1月

《毎日のカロリー (kcal) は上弁おかずで計算しております。ライスは、444kcalです。》

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
並弁当上				1	2	3
並弁当				休み	休み	休み
並弁当上	5 46kcal 1.9g	6 464kcal 2.4g	7 305kcal 2.9g	8 403kcal 1.4g	9 402kcal 3.5g	10 411kcal 1.9g
並弁当						
並弁当	白飯 チキンカツ・ヒレカツ ほうれん草おひたし かにちらし	白飯 チンジャオロース・春巻き 春雨サラダ 餅巾着煮	白飯 白身魚油淋だれ コールスローサラダ 肉団子	白飯 鶏のレモンペッパー・えびカツ 根菜煮 たこざんぎ	白飯 ヤンニョムチキン ひじきサラダ 両巻き信田	白飯 豚竜田・甘辛だれ 白菜おかか和え やまいも焼き
並弁当	並+たけのこ土佐煮	並+じゃがいもバター醤油	並+ちくわピーマン甘辛炒め	並+肉豆腐	並+魚ニソペッパー炒め	並+ごぼう炒り煮
並弁当上	12	13 332kcal 3.1g	14 362kcal 4.2g	15 461kcal 2.7g	16 401kcal 3.9g	17 325kcal 1.7g
並弁当						
並弁当	成人の日 白飯 キーマカレー・コロッケ ブロッコリー胡麻和え チキンピカタ	白飯 鮭の唐揚げ・おろしポン酢 スパサラダ 焼売	白飯 ハムカツ・ササミフライ 小松菜煮びたし 絹ごし揚げ	白飯 ハンバーグ・ナポリタン 温野菜サラダ ロールキャベツ	白飯 白身フライ・クリームフライ 人参ツナサラダ ポテト巻き	
並弁当	並+キムチメンマ	並+いかガーリック炒め	並+大根みそそぼろ	並+きのこソテー	並+ワインナー卵炒め	
並弁当	19 277kcal 3.4g	20 435kcal 3.3g	21 440kcal 3.1g	22 393kcal 0.6g	23 367kcal 1.6g	24 316kcal 2.3g
並弁当						
並弁当	白飯 八宝菜・チヂミ いんげん海苔和え おくら天	白飯 鯖のチリソース炒め・野菜巻きフライ もやし和え物 生姜天煮	白飯 鯖の竜田揚げ 焼きビーフン 野菜つくね	白飯 エビフライ・豚串カツ ごぼうサラダ 里芋照り煮	白飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 茶わん蒸し	白飯 メンチカツ きゅうり梅和え じやがマガオムレツ
並弁当	並+花野菜・ペペロン炒め	並+厚揚げ生姜炒め	並+インド煮	並+高野豆腐含め煮	並+れんこん甘辛炒め	並+アラビアータ
並弁当	26 373kcal 3.3g	27 522kcal 2.9g	28 460kcal 3.5g	29 390kcal 1.2g	30 385kcal 2.0g	31 302kcal 0.8g
並弁当						
並弁当	白飯 麻婆茄子・餃子 わかめ中華和え ナゲット	白飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ れんこん饅頭	白飯 アジフライ・タルタルソース 切昆布煮 チョリソー	白飯 とり天・えびかき揚げ天 切干大根煮 厚焼き卵	白飯 ハンバーグ・オニオンソース おくら和え物 カレー包み揚げ	白飯 チキンステーキ・照焼ソース いんげんソテー オムレツ
並弁当	並+糸コンとしめじのピリ辛炒め	並+青梗菜ソテー	並+野菜ベーコンソテー	並+ツナきやべ和風炒め	並+いか塩炒め	並+イタリアンサラダ

1月



1	5 かにしゅうまい	ほうれん草のごま和え	鶏ごぼう炒め
2	6 コロッケ	ちくわのカレー炒め	切昆布煮
3	7 ミートボール	コールスローサラダ	ちくわピーマン甘辛炒め
	8 鶏のレモンペッパー焼	根菜煮	肉豆腐
	9 ヤンニョムチキン	ひじきサラダ	魚ニソペッパー炒め

26	みそカツ	ニラもやし炒め	ひじき煮
27	ホワイトシチュー	ハムステーキ	たらこスパサラ
28	はるまき	青菜のナムル	カップグラタン
29	親子煮	ミニオンボテト	ブロッコリーのおかか和え
30	カレー包み揚げ	おくら和え物	いかの塩炒め

当社は国産米100%を使用しています

品質保証は当日午後一時までと致します。