

令和8年1月 一般食献立表

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866



※毎日お届けするお弁当は、食品衛生上午後1時までにお召し上がり下さい。
 ※お弁当の置き場所は、高温にならない所をお願い致します。
 ※仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。
 ※お米は、新潟県産です。
 ごはんは、小盛150g・234Kcal、並盛240g・374kcalです。

1日(木)	2日(金)	3日(土)
 <p>明けまして、おめでとうございます。 今年も皆様の健康を第一に考え、安全・安心な お弁当作りをこころがけていきますので、 変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いいたします。</p> 		

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ちりポテト A・D 味醂干あじフィレーごまフライ A カニカマ入り春雨サラダ A・C・F・G おかか和え れんこん炒め煮 A・D 白大根(ゆず風味)	ハヤシシチュー ささみチーズフライ A・D ひじき煮 A もやしのナムル ブロッコリーのソテー A・D はりはり漬 A	豚丼風 A えびカツ A・F 切干大根のピリ辛サラダ A・C 梅生姜和え A 大根のそぼろ煮 A 赤かつば A	麻婆春雨 A 鶏ムネ唐揚 A・C おでん風 A・C・D 金平ごぼう A 和え物 A さくら漬 A	ソース焼そば A・C・D 白身フライ A れんこんのマリネ A・D たけのこの油炒め A 利久炒め A つぼ漬 A	休業日
エネルギー 477kcal 脂質 19.7g たんぱく質 12.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 347kcal 脂質 19.1g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 278kcal 脂質 16.7g たんぱく質 11.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 303kcal 脂質 16.8g たんぱく質 10.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 295kcal 脂質 11.7g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.5g	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
成人の日	焼肉炒め A いかよせフライ A わかめドレッシング A キャベツソテー D こんにゃくの甘辛煮 A・D 細切り大根漬 A	マカロニソテー A ハンバーグのケチャップソースかけ A・D 切昆布の煮物 A・C・D 生姜和え A さつま芋のそぼろ煮 A・D 青かつば A <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">ハンフライ献立</div>	八宝菜 紫芋コロケ A れんこんのきんぴら A 切り干し大根サラダ A・D ごま和え A しば漬	さつま芋サラダ 手作りカレーから揚げ 厚揚げのすき焼き風 D レッドホットもやし A 油炒め A・C 細切り桜漬 A	ホイコーロー A ベーコンマトフライ A・C・D 野菜の含め煮 A・D しょうゆフレンチサラダ A・D れんこんサラダ 白大根(ゆず風味)
	エネルギー 366kcal 脂質 20.6g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 289kcal 脂質 9.0g たんぱく質 11.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 299kcal 脂質 15.8g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 420kcal 脂質 20.9g たんぱく質 16.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 223kcal 脂質 14.1g たんぱく質 7.7g 食塩相当量 1.6g
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
酢豚 目玉焼きフライ A・C 大根と鶏肉のさっぱり煮 A・D ピリ辛もやし A 煮浸し A つぼ漬 A	ちゃんぽんうどん A・C・D ハムカツ A 豚キムチ A・F れんこんサラダ 麻婆豆腐 A 赤かつば A	パンプキンサラダ A・C・D あじフライ A ミニソース チャブチエ A 大根の甘酢和え A 無限こんにゃく A・D さくら漬 A	チキンカレー A・D・E ミニコーンフライ A ふくらオムレツ C 豚肉とキャベツのごま和え A 山くらげの旨煮 A・D 黒胡椒炒め 福神漬 A	付) 千キャベツ タレかつ A・D 切干大根煮物 D 厚揚げのオイスター炒め 若竹煮 A・D はりはり漬 A	休業日
エネルギー 354kcal 脂質 20.3g たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 306kcal 脂質 16.0g たんぱく質 10.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 308kcal 脂質 17.2g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 303kcal 脂質 16.3g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 292kcal 脂質 14.5g たんぱく質 14.4g 食塩相当量 2.3g	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
カラフルチンジャオロース A 三角春巻 A・F チキンサラダ A・C 土佐和え A 大根のかす煮 A つぼ漬 A	クリーム煮 A・D 白身魚の磯辺フライ A 麻婆大根 A 酢の物 A 豆腐の煮物 A はりはり漬 A	ペスカトーレ A・D・F メンチカツ A・C・D 肉じゃが A・D れんこんのカレー炒め もやしとコーンのおひたし A 白大根(ゆず風味)	かつ丼風 A・C・D 花かまぼこ A・C おからの煮物 A 梅大根サラダ C メンマのピリ辛煮 A・D 青かつば A	付) 千キャベツ ハンバーグのおろしポン酢ソースかけ A・D さつま芋とれんこんの甘酢炒め A 大根とあさりの炒め物 A・D 翁和え A・C しば漬 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">ハンフライ献立</div>	シンジャーマンポテト A かにクリーミーコロケ A・D・G 中華炒め A キャベツのごま和え A けんちん煮 D 細切り大根漬 A
エネルギー 267kcal 脂質 13.8g たんぱく質 9.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 272kcal 脂質 10.7g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 261kcal 脂質 7.0g たんぱく質 14.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 321kcal 脂質 15.6g たんぱく質 16.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 233kcal 脂質 12.8g たんぱく質 12.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 410kcal 脂質 20.9g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 2.6g

アレルギー表示) A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに