

令和8年1月 特食献立表

※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150 g ・ 234Kcal、並盛240 g ・ 374kcalです。

1日（木）

2日（金）

3日（土）



明けて、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します。



5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）
チリポテト A・D 味酢干あじフィレーごまフライ A ミニ手作り春巻き 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） 昆布豆 A エネルギー 587kcal 脂質 20.4g たんばく質 15.7g 食塩相当量 3.8g	ハヤシシチュー A ささみチーズフライ A・D ブチイカフライ A ひじき煮 A もやしナムル ブロッコリーのソテー A・D はりはり漬 A 味付ザーサイ A エネルギー 452kcal 脂質 20.1g たんばく質 19.7g 食塩相当量 3.3g	豚丼風 A えびカツ A・F ピーマン肉詰めフライ A・C 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 赤かっぱ A 鮭フレーク エネルギー 369kcal 脂質 20.8g たんばく質 16.0g 食塩相当量 2.2g	麻婆春雨 A 鶏ムネ唐揚げ A・C えびチリ A・C・F おでん風 A・C・D 和え物 A さくら漬 A 手作りあさり佃煮 A・D エネルギー 405kcal 脂質 20.1g たんばく質 15.3g 食塩相当量 3.5g	ソース焼そば A・C・D 白身フライ A メンチカツ A・D 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 ピリッカラからしみそ A エネルギー 430kcal 脂質 19.5g たんばく質 16.0g 食塩相当量 4.2g	休業日
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 チキンナゲット 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 細切り大根漬け A 煮付（扇ふ） A・D エネルギー 432kcal 脂質 20.3g たんばく質 19.4g 食塩相当量 3.4g	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 ウインナーフライ 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 青かっぱ A こんにゃく煮付 A・D エネルギー 331kcal 脂質 12.2g たんばく質 11.8g 食塩相当量 1.9g	八宝菜 紫芋コロッケ A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D 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 他 A 深川めし A エネルギー 398kcal 脂質 20.6g たんばく質 13.1g 食塩相当量 4.2g	さつま芋サラダ 手作りカレーから揚げ あらびきウインナー 厚揚げのすき焼き風 レッドホットもやし D 油炒め A 細切り桜漬 A・C しそ昆布 A エネルギー 456kcal 脂質 20.2g たんばく質 19.0g 食塩相当量 3.0g	ホイコーロー A ベーコントマトフライ 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） 揚げぎょうざ A・D 煮付（がんも） A・D エネルギー 306kcal 脂質 19.3g たんばく質 11.0g 食塩相当量 2.1g
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 たけのこしゅうまい A・D 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 煮付（ごぼう巻） A・C・D・F エネルギー 451kcal 脂質 20.3g たんばく質 15.3g 食塩相当量 3.3g	ちゃんぽんうどん A・C・D ハムカツ A ささみ磯辺フライ 豚キムチ A・F れんこんサラダ 麻婆豆腐 A 赤かっぱ A 煮付（丸あげ） A・D エネルギー 431kcal 脂質 17.3g たんばく質 30.3g 食塩相当量 3.0g	パンブキンサラダ A・C・D あじフライ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G ミニソース チャブチェ A 大根の甘酢和え A 無限こんにゃく A・D さくら漬 A エネルギー 378kcal 脂質 20.8g たんばく質 13.1g 食塩相当量 3.7g	チキンカレー A・D・E ミニコーンフライ A 豚串カツ A・C・D 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 梅ごぼう A・D エネルギー 445kcal 脂質 20.8g たんばく質 15.4g 食塩相当量 3.8g	付）千キャベツ タレかつ A・D ふっくらオムレツ C 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 みかん缶 エネルギー 319kcal 脂質 15.0g たんばく質 15.5g 食塩相当量 2.5g	休業日
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 にら饅頭 A チキンサラダ A・C 土佐和え A 大根のかす煮 A つぼ漬 A 茶花豆 エネルギー 370kcal 脂質 16.9g たんばく質 12.0g 食塩相当量 3.0g	クリーム煮 A・D 白身魚の磯辺フライ A ふんわり豆腐ナゲット A・D 麻婆大根 A 酢の物 A 豆腐の煮物 A はりはり漬 A 煮付（焼竹輪） A・C・D エネルギー 360kcal 脂質 15.6g たんばく質 15.7g 食塩相当量 3.0g	パスタトーレ A・D・F メンチカツ A・C・D ミニ野菜コロッケ A 水餃子の油淋鶏ソースかけ 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） 煮付（しいたけ） A・D エネルギー 455kcal 脂質 17.3g たんばく質 18.0g 食塩相当量 2.9g	かつ丼風 A・C・D エビフライ A・F 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 青かっぱ A 手作りひじきふりかけ A・D エネルギー 393kcal 脂質 19.4g たんばく質 19.5g 食塩相当量 2.7g	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 南瓜天ぷら A・C・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 穂先メンマ エネルギー 386kcal 脂質 13.4g たんばく質 12.4g 食塩相当量 3.3g	シンジャーマンポテト A かにクリーミーコロッケ A・D・G 厚焼き玉子 A・C 中華炒め A キャベツのごま和え A けんちん煮 D 細切り大根漬け A 煮付（揚げボール） A・D エネルギー 439kcal 脂質 20.3g たんばく質 11.2g 食塩相当量 3.1g