

令和8年1月 夕飯献立表



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、急遽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。

あ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
 お弁当作りを心掛けてまいります。
 変わらぬご愛顧のほどよろしく申し上げます。



5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)																																										
かに玉 A・C・F・G	豆腐ハンバーグ C	中華ソースかけ A・D	佃煮 A・F・G	切昆布の煮物 A・C・D	煮付(がんも) A・D	もやしのザーサイ和え A	メンマのピリ辛炒め 他 A・D	エネルギー 293kcal 脂質 12.1g たんぱく質 11.9g 食塩相当量 2.7g	さばのごま味噌煮 A・D	煮付(大根) A・D	花かまぼこ A・C	佃煮 A・F・G	チキンサラダ A・C	みかん缶 A	八幡巻き A	和え物 他 A	エネルギー 437kcal 脂質 25.8g たんぱく質 19.9g 食塩相当量 2.7g	スパゲティーナポリタン A・C・D	ミニ南瓜コロック C	ふっくらオムレツ C	含め煮 A	煮付(丸揚げ) A・D	れんこんサラダ A	キャベツののり和え A	漬物	酢鶏 A	かにクリーミーコロック A・C・D・G	三角春巻 A・F	肉じゃが A	サラダ A	ピリ辛炒め A	漬物	豚肉の生姜焼き A	たこキャベツカツ A・D	豆腐ナゲット A・C・D	田舎煮 A・D	絹厚揚げの煮付 A・D	翁和え A・C	白菜の甘酢和え A	漬物	エネルギー 442kcal 脂質 23.0g たんぱく質 24.1g 食塩相当量 3.3g	休業日										
成人の日		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)																																								
		海鮮炒め A	手羽元あぶり焼き A	にら饅頭 A	大根の煮物 D	煮付(紅生姜天) A・D	中華炒め A	和え物 A	漬物	エネルギー 279kcal 脂質 12.7g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 3.1g	キャベツと豚肉の韓国風炒め A・C	サーモンフライ A	ひじき煮 A	煮付(南瓜) A・D	野菜ソテー C	白菜のナムル A	漬物	エネルギー 338kcal 脂質 17.1g たんぱく質 16.3g 食塩相当量 2.7g	シーフードカレー A・D・E	チキンカツ A・D	大根の甘辛煮 A・D	煮付(ごぼう巻) A・C・D・F	キャベツザーサイ和え A	青豆サラダ A・C	漬物	エネルギー 305kcal 脂質 14.8g たんぱく質 11.6g 食塩相当量 3.6g	みぞれきのこあんかけ A	揚げ出し豆腐 A	鶏天 A	おくらエビ詰め A・F	花かまぼこ A・C	ピーマンソテー A	無限こんにゃく A・D	和え物 他 A	エネルギー 258kcal 脂質 11.9g たんぱく質 12.9g 食塩相当量 2.8g	千キャベツ A	タしかつ A	粉ふき芋 A	利久炒め A	佃煮 A・F・G	あっさり漬 A	金平ごぼう A	漬物	エネルギー 249kcal 脂質 7.4g たんぱく質 11.1g 食塩相当量 3.3g								
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)																																										
スパゲティ和え A	ハンバーグのきのこソースかけ A・D	チキンステーキ A・D	野菜炒め A・D	佃煮 A・F・G	大学芋風 A・D	メンマのおかか煮 A・D	漬物	エネルギー 381kcal 脂質 14.9g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 3.3g	チンジャオロース A・D	ささみチーズフライ A・D	竹輪のカレー揚げ A・C・D	大根そぼろ煮 A	佃煮 A	生姜和え A	ブロッコリーツナ和え D	漬物	エネルギー 397kcal 脂質 22.2g たんぱく質 19.2g 食塩相当量 3.2g	ソース焼そば A・D	ハムステーキ A	ジュシーメンチかつ A・C・D	おでん風 A・C・D	煮付(結び昆布) A・D	彩り和え C	鶏肉のカシューナッツ炒め A	漬物	エネルギー 479kcal 脂質 25.0g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 3.3g	茹で野菜 A・C・D	白身魚の南蛮漬け A・D	水餃子 A・D	パイン缶 A	大根のかす煮 A	佃煮 A・F・G	和え物 A	ごぼうサラダ 他 A・D	エネルギー 316kcal 脂質 12.4g たんぱく質 14.5g 食塩相当量 3.1g	チリポテト A	えびカツ A・F	ウインナーフライ A・C・D	煮物 A・D	佃煮 A・F・G	黒酢肉団子 A・C・D	和え物 A	漬物	エネルギー 440kcal 脂質 22.3g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.9g	休業日							
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)																																										
豚丼風 A	紅生姜 A	ピーマン肉詰めフライ A・C	うすら串フライ A・C	切干大根煮物 D	煮付(たこ八) A・D	野菜炒め A・D	和え物 他 A	エネルギー 395kcal 脂質 25.4g たんぱく質 16.2g 食塩相当量 2.9g	イタリアン風 A・D	しゅうまい A・D	イカよせフライ A	中華炒め A	佃煮 A・F・G	煮付(しいたけ、玉こんに) A・D	もやしのごま和え A・D	漬物 A	エネルギー 353kcal 脂質 12.8g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 3.0g	チャブチェ A	ハムカツ A	豚キムチ A・F	佃煮 A・F・G	大根サラダ A	キャベツナムル A	漬物	エネルギー 237kcal 脂質 10.8g たんぱく質 9.8g 食塩相当量 3.5g	鶏肉のみそ炒め A・C・D	白身魚フライ C	ミニ野菜春巻 A	もやしの黒こしょう炒め A	佃煮 A・F・G	山芋しょうゆ和え A	ポトフ A	漬物	エネルギー 475kcal 脂質 24.1g たんぱく質 27.7g 食塩相当量 3.6g	豚肉とごぼうの旨煮 A・D	煮付(揚げボール) A・D	煮付(焼き豆腐) A	中華サラダ A・D	みかん缶 A	白菜の煮びたし A・D	もやしのピリ和え A	漬物	エネルギー 276kcal 脂質 12.5g たんぱく質 12.8g 食塩相当量 2.9g	千キャベツ A	あじフライ A	ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G	ミニソース A	厚揚げのオイスター炒め A	佃煮 A・F・G	白菜の土佐和え A	れんこんのきんぴら 他 A	エネルギー 297kcal 脂質 13.5g たんぱく質 15.6g 食塩相当量 3.0g

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