

献立表(夕食)

2026年1月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇
022-776-0210(受付時間9:00~18:00)

日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
●お食事のキャンセルは前日の15:00まで にお願いいたします。以降のキャンセルは仕込 みの都合から有料とさせていただきます。ご了承 承下さいませ。 ●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいた します。		☆お願い☆ ●電子レンジでの加熱の際は、必ずふたを取 ってお願いいたします。 ●加熱時間は1分~2分です。 長くかけ過ぎないようにお願いいたします。		ちらし寿司 松風焼 枝豆とびっこ和え 漬物 しんじょうのかにあん	ごはん あじの西京焼き 紅白なます 煮豆 山菜炒り煮	ごはん 筑前煮 タマゴマカロニサラダ かぼちゃ煮 大根田楽
				エネルギー 617 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.0 g 炭水化 83.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.3 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 16.6 g 炭水化 82.1 g 食塩 1.9 g
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ブリのレモン甘酢あん 玉ねぎの和え物 漬物 ひじきサラダ	ごはん 鶏唐の甘辛あん いんげん磯和え 煮豆 筍のごま和え	ごはん 赤魚と根菜の煮物 スパゲティサラダ 揚げ餃子 ナスのきのこあん	梅菜めしごはん 豚肉のオイスター金平 ごぼうの甘酢炒め コーンサラダ 白菜のさっぱりサラダ	ごはん アジの梅生姜煮 スパゲティサラダ 煮豆 ブロッコリーの塩炒め	ごはん 豚肉のカレー炒め 竹輪天ぷら スナップマヨ じゃが芋のそぼろ煮	ごはん サーモンフライ ポテトサラダ オクラのわさび和え カリフラワーのポトフ風
エネルギー 632 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 24.3 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 18.2 g 炭水化 85.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.3 g 炭水化 82.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.7 g 炭水化 74.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.3 g 炭水化 77.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.0 g 炭水化 77.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.7 g
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 回鍋肉 煮豆 ひじき煮 春雨の中華和え	ごはん サバのみりん焼き もやしの和え物 漬物 春巻き	ひじきごはん 鶏肉の黒酢煮 ポテトサラダ いんげんお浸し 青菜とザーサイの和え物	ごはん メバル竜田の梅ソースがらめ 人参きんぴら フルーツ ごぼうの甘辛炒め	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー ロール玉子 ひじきのごま和え	ごはん サバのゴマ照焼き スナップマヨ和え れんこん甘辛揚げ 大根のゆずあんかけ	ごはん 豚肉のポン酢生姜炒め かぼちゃ煮 ポテトサラダ 野菜の煮物
エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 21.7 g 炭水化 78.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.0 g 炭水化 78.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化 81.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.7 g 炭水化 93.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 炭水化 75.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.6 g 炭水化 75.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 21.1 g 炭水化 75.3 g 食塩 1.7 g
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 赤魚の白醤油焼 マカロニサラダ いんげんお浸し なすのみぞれあん	ごはん 鶏肉のトマトバジル煮 フルーツ 人参の甘辛揚げ 切干大根のペペロンチーノ	ごはん ぶりの山椒味噌煮 白菜の和え物 煮豆 青菜の塩麴炒め	ごはん 魚介のガリバタ炒め なすの直煮 スパゲティサラダ かに風味の卵とじ	ごはん 豚肉のピリ辛煮 ひきな炒め もやしナムル 白菜と油揚げの炒め物	ごはん 赤魚の煮付 春雨生酢 人参のおかか煮 コーンクリームコロッケ	ゴマ生姜ごはん 鶏すき煮 かぼちゃ煮 玉ねぎの甘酢和え 五目なます
エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.8 g 炭水化 72.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.5 g 炭水化 76.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.5 g 炭水化 80.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.9 g 炭水化 77.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 23.9 g 炭水化 73.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.3 g 炭水化 85.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.8 g 炭水化 82.6 g 食塩 2.6 g
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん サバの塩麴焼き 味噌じゃこ大豆 漬物 青菜の生姜和え	ごはん 和風きのこハンバーグ なすの直煮 スパゲティサラダ カリフラワーのピクルス	ごはん 白身魚の南蛮タルタル 青菜の辛子和え フルーツ もやしのカレー醤油炒め	ごはん あじの蒲焼風 もやしナムル グラッセ 白菜の中華和え	ごはん 鶏肉の中華煮 マカロニサラダ ブロッコリーの辛子和え キャベツとハムソテー	わかめごはん メバルの香味だれ スナップお浸し 漬物 山菜の炒り煮	ごはん 豚肉大根 ピーマンソテー ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え
エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.5 g 炭水化 76.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.1 g 炭水化 79.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.9 g 炭水化 85.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21.5 g 炭水化 80.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.6 g 炭水化 75.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.1 g 炭水化 84.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 21.6 g 炭水化 73.6 g 食塩 1.7 g

●おかずセットの方
献立表には記載されてい
ないメニューが追加されて
おりますので、栄養表示
が変わります。ご了承くだ
さい。

○一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.3g以下を目安としております。
(ごはん150g:約250kcal)
○仕入れの状況により、献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
○到着後は食料品ですのでお早めにお召し上がりください。

献立作成：栄養士・杉元



お弁当のふるさと亭
年中無休