

献立表(昼食)

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 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|---|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| <p>☆お願い☆</p> <p>●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。</p> <p>●加熱時間は1分~2分です。</p> <p>長くかけ過ぎないようにお願いいたします。</p> | <p>●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。ご了承下さいませ。</p> <p>●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p> | <p>ごはん サバの照焼き スペゲティサラダ 黒豆 煮しめ</p> | <p>ごはん 鶏団子の酢豚 いんげんごま和え えび焼売 もやしとくらげの和え物</p> | <p>栗入り黒米ごはん 赤魚の利休揚げ 紅白かまぼこ 人参煮 擬製豆腐</p> | | |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| ごはん 豚肉のピリ辛煮 もやしナムル キャベツソテー 白菜と油揚げの炒め物 | ごはん あじの山椒味噌煮 シルバーサラダ 大学かぼちゃ 青菜のバター醤油炒め | ごはん 鶏肉のネギ醤油焼き オクラの和え物 漬物 プロッコリーの塩昆布だれ | ごはん 白身魚の照焼き 枝豆の黒こしょう炒め マカロニサラダ ふきの炒り煮 | ごはん 鶏肉のしそ炒め 味噌じやこ大豆 マッシュさつま芋 ひじきの華風和え | わかめごはん サバの塩麹焼き 人参煮 漬物 小松菜のごま和え | ごはん 鶏肉のトマトバジル煮 枝豆のバターソテー 白菜のお浸し 切干大根のペペロンチーノ |
| エネルギー - 562 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.9 g 炭水化 73.5 g 食塩 1.7 g | エネルギー - 550 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.4 g 炭水化 76.4 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 567 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.5 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.1 g 炭水化 80.0 g 食塩 2.0 g | エネルギー - 550 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.7 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.0 g | エネルギー - 558 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.1 g 炭水化 74.1 g 食塩 3.2 g | エネルギー - 552 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.8 g 炭水化 71.0 g 食塩 2.1 g |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| ツナ塩昆布ごはん 赤魚の白醤油焼 マカロニサラダ いんげんソテー なすのみぞれあん | ごはん 豚肉大根 わかめサラダ ごぼうの甘辛揚げ なます | ごはん あじの香味だれ 玉ねぎおかか和え なます 山菜の炒り煮 | ごはん 和風きのこハンバーグ なすの直煮 シルバーサラダ カリフラワーのピクルス | ごはん 白身魚の南蛮タルタル 青菜の磯和え 漬物 もやしのカレー醤油炒め | ごはん 鶏すき煮 スペゲティサラダ プロッコリーのおかか和え 五目なます | ごはん アジのゆかりマヨ焼き 煮豆 もやしソテー 白菜の中華和え |
| エネルギー - 556 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.5 g 炭水化 69.0 g 食塩 3.1 g | エネルギー - 550 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 79.3 g 食塩 1.5 g | エネルギー - 613 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.4 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.1 g | エネルギー - 559 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.0 g | エネルギー - 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 23.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.4 g | エネルギー - 575 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 78.5 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 555 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.8 g 炭水化 73.7 g 食塩 1.7 g |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| ごはん 回鍋肉 のり塩ポテト 枝豆の塩昆布和え 春雨サラダ | 高菜ごはん サーモンフライ スナップごま和え きのこソテー カリフラワーのポトフ風 | ごはん 鶏団子の甘辛あん ポテトサラダ ゆかり揚げ 筍の磯和え | ごはん 鶏肉の生姜焼 オクラのマヨ和え 大学かぼちゃ いんげんの梅おかか和え | ごはん サバのレモン甘酢あん ふきの炒り煮 フルーツ ひじきサラダ | ごはん 鶏肉の山賊揚げ 青菜の磯和え 漬物 金平れんこん | ごはん あじのゴマ照焼き マカロニサラダ いんげんソテー じゃが芋のゆずあんかけ |
| エネルギー - 550 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.4 g 炭水化 71.2 g 食塩 1.9 g | エネルギー - 571 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.2 g 炭水化 88.9 g 食塩 3.8 g | エネルギー - 561 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.7 g 炭水化 85.4 g 食塩 1.6 g | エネルギー - 563 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.2 g 炭水化 73.5 g 食塩 1.7 g | エネルギー - 635 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.1 g 炭水化 86.5 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 586 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 78.4 g 食塩 2.1 g | エネルギー - 610 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.6 g 炭水化 86.2 g 食塩 2.1 g |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| ごはん 豚肉のカレー炒め シルバーサラダ わかめの中華和え 冬瓜のそぼろ煮 | ごはん メバルの梅ソースがけ いんげんお浸し 煮豆 ごぼうと豚肉の甘辛炒め | ごはん クリームシチュー ピーマン炒め煮 ロール玉子 ひじきのごま和え | ごはん 豚肉のポン酢生姜炒め ごぼうの甘辛揚げ ザーサイ 根菜の煮物 | ゆかり枝豆ごはん 赤魚の大葉味噌焼 ひじき煮 ポテトサラダ いんげんの金平 | ごはん 肉団子の黒酢炒め 豆サラダ 青菜と玉子和え もやしとメンマの和え物 | ごはん サバのみりん焼き オクラのわさび和え フルーツ ナスのきのこあん |
| エネルギー - 551 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.9 g 炭水化 70.9 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 628 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.2 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 580 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 76.1 g 食塩 1.9 g | エネルギー - 556 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.9 g 炭水化 79.9 g 食塩 1.9 g | エネルギー - 559 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.3 g 炭水化 85.5 g 食塩 1.9 g | エネルギー - 555 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.8 g | エネルギー - 569 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 23.2 g 炭水化 73.4 g 食塩 1.6 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2.1g以下を目安としております。

(ごはん150g・約248kcal)

○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



年中無休