

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 1日	金 2日	土 3日
☆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。		●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。 ●お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいた します。		ごはん サバの照焼き スパゲティサラダ 黒豆 煮しめ 1kcal - 577 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.5 g 炭水化 79.2 g 食塩 1.6 g	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 1kcal - 599 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 22.3 g 炭水化 85.3 g 食塩 2.2 g	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 1kcal - 657 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.9 g 炭水化 93.3 g 食塩 2.8 g
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 1kcal - 562 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.9 g 炭水化 73.5 g 食塩 1.7 g	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 1kcal - 550 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.4 g 炭水化 76.4 g 食塩 1.8 g	ごはん 鶏肉のネギ醤油焼き オクラの和え物 漬物 ブロッコリーの塩昆布だれ 1kcal - 567 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.5 g 炭水化 72.6 g 食塩 1.8 g	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 1kcal - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.1 g 炭水化 80.0 g 食塩 2.0 g	ごはん 鶏肉のしそ炒め 味噌じゃこ大豆 マッシュさつま芋 ひじきの華風和え 1kcal - 550 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.7 g 炭水化 78.1 g 食塩 2.0 g	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 1kcal - 558 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.1 g 炭水化 74.1 g 食塩 3.2 g	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 1kcal - 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 1kcal - 556 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 22.5 g 炭水化 69.0 g 食塩 3.1 g	ごはん 豚肉大根 わかめサラダ ごぼうの甘辛揚げ ブロッコリーの生姜和え 1kcal - 550 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.5 g 炭水化 79.3 g 食塩 1.5 g	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 1kcal - 613 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.4 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.1 g	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 1kcal - 559 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.0 g	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 1kcal - 620 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 23.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 2.4 g	ごはん 鶏すき煮 スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え 五目なます 1kcal - 575 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.6 g 炭水化 78.5 g 食塩 1.8 g	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 1kcal - 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 1kcal - 550 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.4 g 炭水化 71.2 g 食塩 1.9 g	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 1kcal - 571 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.2 g 炭水化 88.9 g 食塩 3.8 g	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 1kcal - 561 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.7 g 炭水化 85.4 g 食塩 1.6 g	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 1kcal - 563 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.2 g 炭水化 73.5 g 食塩 1.7 g	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 1kcal - 635 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.1 g 炭水化 86.5 g 食塩 1.8 g	ごはん 鶏肉の山賊揚げ 青菜の磯和え 漬物 金平れんこん 1kcal - 586 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.4 g 炭水化 78.4 g 食塩 2.1 g	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 1kcal - 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 1kcal - 551 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.9 g 炭水化 70.9 g 食塩 1.8 g	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 1kcal - 628 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.2 g 炭水化 93.8 g 食塩 1.8 g	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 1kcal - 580 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.9 g 炭水化 76.1 g 食塩 1.9 g	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 1kcal - 556 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.9 g 炭水化 79.9 g 食塩 1.9 g	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 1kcal - 559 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.3 g 炭水化 85.5 g 食塩 1.9 g	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 1kcal - 555 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 炭水化 83.3 g 食塩 1.8 g	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 1kcal - 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



お弁当のふるさと亭
年中無休