

いつき 2026年1月献立表(前半)※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

| | | 肉 | エネルギー (kcal) | 魚 | エネルギー (kcal) | 丼物 | エネルギー (kcal) | ルウ物 | エネルギー (kcal) | 麺類 | エネルギー (kcal) |
|----|---|--|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|
| 5 | 月 | 松風焼 黒豆 紅白なます ご飯 汁物 フルーツ | 551 | ブリの甘辛煮 黒豆 紅白なます ご飯 汁物 フルーツ | 551 | 豚丼 黒豆 紅白なます 汁物 フルーツ | 537 | ひき肉のカレー 黒豆 紅白なます 汁物 フルーツ | 612 | 年明けうどん 黒豆 紅白なます ご飯 フルーツ | 411 |
| 6 | 火 | 豚肉の野菜炒め 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ | 528 | 鯖の塩焼き 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え ご飯 汁物 フルーツ | 534 | はいから丼 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え 汁物 フルーツ | 519 | ひき肉のカレー 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え 汁物 フルーツ | 612 | なめこおろしにゅう麺 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え ご飯 フルーツ | 451 |
| 7 | 水 | 鶏肉の梅焼き コロッケ ブロッコリーーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 691 | エビピラフ コロッケ ブロッコリーーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 577 | 中華丼 コロッケ ブロッコリーーサラダ 汁物 フルーツ | 627 | ひき肉のカレー コロッケ ブロッコリーーサラダ 汁物 フルーツ | 735 | 焼きそば コロッケ ブロッコリーーサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 569 |
| 8 | 木 | 豚肉と白菜の旨煮 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 640 | アジフライ 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 761 | 焼肉丼 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ | 682 | クリームシチュー 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 696 | クリームパスタ 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 汁物 フルーツ | 645 |
| 9 | 金 | 牛肉のオイスター炒め がんもの煮物 ほうれん草の錦糸和え ご飯 汁物 フルーツ | 621 | 白身魚の更紗蒸し がんもの煮物 ほうれん草の錦糸和え ご飯 汁物 フルーツ | 471 | 木の葉丼 がんもの煮物 ほうれん草の錦糸和え 汁物 フルーツ | 519 | クリームシチュー がんもの煮物 ほうれん草の錦糸和え ご飯 汁物 フルーツ | 618 | とろろそば がんもの煮物 ほうれん草の錦糸和え ご飯 フルーツ | 436 |
| 10 | 土 | チキンカツ 白菜の煮浸し 豆サラダ ご飯 汁物 フルーツ | 696 | 赤魚の西京焼き 白菜の煮浸し 豆サラダ ご飯 汁物 フルーツ | 585 | 麻婆丼 白菜の煮浸し 豆サラダ ご飯 汁物 フルーツ | 607 | クリームシチュー 白菜の煮浸し 豆サラダ ご飯 汁物 フルーツ | 710 | たぬきしじめん 白菜の煮浸し 豆サラダ ご飯 フルーツ | 518 |
| 12 | 月 | 豚肉の生姜焼き 卵の花 わかめサラダ ご飯 汁物 漬物 | 577 | タラの野菜あんかけ 卵の花 わかめサラダ ご飯 汁物 漬物 | 584 | 衣笠丼 卵の花 わかめサラダ 汁物 漬物 | 567 | ビーフシチュー 卵の花 わかめサラダ ご飯 汁物 漬物 | 673 | 中華風にゅう麺 卵の花 わかめサラダ ご飯 漬物 | 678 |
| 13 | 火 | チキンステーキ 卵焼き インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 漬物 | 593 | メバルの煮付け 卵焼き インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 漬物 | 532 | 豚丼 卵焼き インゲンのさっぱり和え 汁物 漬物 | 561 | ビーフシチュー 卵焼き インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 漬物 | 656 | とんこつラーメン 卵焼き インゲンのさっぱり和え ご飯 汁物 漬物 | 453 |
| 14 | 水 | 豆腐の肉味噌掛け かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物 | 615 | アジのかば焼き かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物 | 494 | 焼肉丼 かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 汁物 漬物 | 567 | ビーフシチュー かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物 | 617 | 明太子パスタ かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物 | 509 |
| 15 | 木 | 牛肉のしぐれ煮 竹輪の磯部揚げ にんじんサラダ ご飯 汁物 漬物 | 697 | 白身魚の菜種焼き 竹輪の磯部揚げ にんじんサラダ ご飯 汁物 漬物 | 634 | 中華丼 竹輪の磯部揚げ にんじんサラダ 汁物 漬物 | 611 | シーフードカレー 竹輪の磯部揚げ にんじんサラダ 汁物 漬物 | 687 | 五目そば 竹輪の磯部揚げ にんじんサラダ ご飯 漬物 | 537 |
| 16 | 金 | 手羽先風から揚げ 大根の味噌掛け 小松菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物 | 656 | 鯖の梅煮 大根の味噌掛け 小松菜のなめ茸和え ご飯 汁物 漬物 | 531 | 麻婆春雨丼 大根の味噌掛け 小松菜のなめ茸和え 汁物 漬物 | 474 | シーフードカレー 大根の味噌掛け 小松菜のなめ茸和え 汁物 漬物 | 561 | おぼろ昆布しじめん 大根の味噌掛け 小松菜のなめ茸和え ご飯 漬物 | 406 |
| 17 | 土 | ポークチャップ さつま芋の甘煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 漬物 | 553 | 鯖の磯香焼き さつま芋の甘煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 漬物 | 511 | たまご丼 さつま芋の甘煮 キャベツの塩昆布和え 汁物 漬物 | 505 | シーフードカレー さつま芋の甘煮 キャベツの塩昆布和え 汁物 漬物 | 697 | 関西風うどん さつま芋の甘煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 漬物 | 404 |
| 19 | 月 | 治部煮 麸の卵とじ ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ | 612 | アジの味噌焼き 麸の卵とじ ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ | 530 | 焼肉丼 麸の卵とじ ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ | 620 | カレーライス 麸の卵とじ ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ | 624 | ちゃんぽんめん 麸の卵とじ ほうれん草の白和え ご飯 フルーツ | 486 |