

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 ブロッコリーサラダ 汁物 フルーツ	735	焼きそば コロッケ ブロッコリーサラダ 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 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	たぬききしめん 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 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	おぼろ昆布きしめん 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 麩の卵とじ 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 麩の卵とじ ほうれん草の白和え ご飯 汁物 フルーツ	530	焼肉丼 麩の卵とじ ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	620	カレーライス 麩の卵とじ ほうれん草の白和え 汁物 フルーツ	624	ちゃんぽんめん 麩の卵とじ ほうれん草の白和え ご飯 フルーツ	486