

いつき 2026年1月献立表(後半)※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)
20	火	ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ	694	タラのきのこ鮎かけ 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ	595	親子丼 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ 汁物 フルーツ	646	カレーライス 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ 汁物 フルーツ	681	和風パスタ 白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ ご飯 汁物 フルーツ	617
21	水	肉コロッケ ひじき煮 もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	699	赤魚の酒蒸し ひじき煮 もやしのあえ物 ご飯 汁物 フルーツ	482	麻婆丼 ひじき煮 もやしのあえ物 汁物 フルーツ	491	カレーライス ひじき煮 もやしのあえ物 汁物 フルーツ	584	丸天そば ひじき煮 もやしのあえ物 ご飯 フルーツ	414
22	木	鶏肉の照り焼き にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	557	鯖の竜田焼き にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	584	豚丼 にんじんしりしり わかめの生姜和え 汁物 フルーツ	525	肉団子のシチュー にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 汁物 フルーツ	657	きつねきしめん にんじんしりしり わかめの生姜和え ご飯 フルーツ	403
23	金	豚肉の味噌炒め ナスの揚げびたし はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	644	メバルの幽庵焼き ナスの揚げびたし はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	531	ビビンバ丼 ナスの揚げびたし はりはりサラダ 汁物 フルーツ	733	肉団子のシチュー ナスの揚げびたし はりはりサラダ ご飯 汁物 フルーツ	748	肉うどん ナスの揚げびたし はりはりサラダ ご飯 フルーツ	520
24	土	肉団子の甘酢あん れんこんの煮物 小松菜のお浸し ご飯 汁物 フルーツ	584	白身魚のタルタル焼き れんこんの煮物 小松菜のお浸し ご飯 汁物 フルーツ	517	焼き鳥丼 れんこんの煮物 小松菜のお浸し 汁物 フルーツ	523	肉団子のシチュー れんこんの煮物 小松菜のお浸し ご飯 汁物 フルーツ	662	梅おろしにゆう麺 れんこんの煮物 小松菜のお浸し ご飯 フルーツ	459
26	月	牛肉じゃが チンゲン菜のおかか炒め カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	635	赤魚のみりん焼き チンゲン菜のおかか炒め カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	503	麻婆春雨丼 チンゲン菜のおかか炒め カリフラワーのピーナツ和え 汁物 漬物	521	クリームシチュー チンゲン菜のおかか炒め カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	593	ナポリタン チンゲン菜のおかか炒め カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	520
27	火	豚肉のごま炒め 切り干し大根煮 ほうれん草のサラダ ご飯 汁物 漬物	583	カニクリームコロッケ 切り干し大根煮 ほうれん草のサラダ ご飯 汁物 漬物	673	ビビンバ丼 切り干し大根煮 ほうれん草のサラダ 汁物 漬物	667	クリームシチュー 切り干し大根煮 ほうれん草のサラダ ご飯 汁物 漬物	609	鶏ごぼうそば 切り干し大根煮 ほうれん草のサラダ ご飯 漬物	484
28	水	肉団子の旨煮 高野豆腐の卵とじ 大根の甘酢和え ご飯 汁物 漬物	617	ちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とじ 大根の甘酢和え ご飯 汁物 漬物	519	豚丼 高野豆腐の卵とじ 大根の甘酢和え 汁物 漬物	555	クリームシチュー 高野豆腐の卵とじ 大根の甘酢和え ご飯 汁物 漬物	614	カレーきしめん 高野豆腐の卵とじ 大根の甘酢和え ご飯 漬物	465
29	木	肉みそ丼 ブロッコリーのカニあんかけ もやしのゆかり和え ご飯 汁物 漬物	530	カレイの生姜煮 ブロッコリーのカニあんかけ もやしのゆかり和え ご飯 汁物 漬物	496	たまご丼 ブロッコリーのカニあんかけ もやしのゆかり和え 汁物 漬物	470	ハヤシライス ブロッコリーのカニあんかけ もやしのゆかり和え 汁物 漬物	590	焼うどん ブロッコリーのカニあんかけ もやしのゆかり和え ご飯 汁物 漬物	443
30	金	とり天 里芋の煮物 インゲンのごま味噌和え ご飯 汁物 漬物	612	タラのマヨ焼き 里芋の煮物 インゲンのごま味噌和え ご飯 汁物 漬物	595	焼肉丼 里芋の煮物 インゲンのごま味噌和え 汁物 漬物	599	ハヤシライス 里芋の煮物 インゲンのごま味噌和え 汁物 漬物	625	かきたまにゆう麺 里芋の煮物 インゲンのごま味噌和え ご飯 漬物	497
31	土	豚肉のおろしあん 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 漬物	585	鯖の味噌煮 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 汁物 漬物	599	衣笠丼 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ 汁物 漬物	572	ハヤシライス 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ 汁物 漬物	654	醤油ラーメン 厚揚げの甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 漬物	482