

令和 8 年 1 月予定献立表



おかずのみ

日	曜日	献立名	栄養量
9	金	米粉入り春巻き	エネルギー 333kcal
		麻婆豆腐	タンパク質 12.9g
		ナムル	脂質 20.7g
		五目煮	食塩相当量 1.6g
		豚肉、大豆、小麦、ごま	
13	火	ぶりの照り焼き	エネルギー 260kcal
		肉だんご甘酢あん	タンパク質 15.1g
		紅白なます	脂質 11.7g
		黒豆/やさいふりかけ	食塩相当量 1.2g
		小麦、大豆、ゼラチン、鶏肉、ごま	
14	水	デミソースハンバーグ	エネルギー 281kcal
		白身魚フライ	タンパク質 12.5g
		ノンエッグマヨマカロニサラダ	脂質 15.6g
		ポイルブロッコリー	食塩相当量 1.2g
		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、小麦	
15	木	さばのみそ煮	エネルギー 277kcal
		ちくわの磯辺揚げ	タンパク質 16.1g
		こまつなのひじき和え	脂質 13.8g
		豚肉じゃが	食塩相当量 2.2g
		さば、大豆、小麦、ごま	
16	金	若鶏肉のから揚げ	エネルギー 348kcal
		肉しゅうまい	タンパク質 18.3g
		ブロッコリーサラダ	脂質 20.6g
		チャプチェ	食塩相当量 1.4g
		りんご、小麦、大豆、鶏肉、ごま、豚肉	

日	曜日	献立名	栄養量
19	月	信田煮	エネルギー 336kcal
		野菜かき揚げ	タンパク質 18.6g
		こまつなのかつお和え	脂質 28.6g
		おからの炒り煮	食塩相当量 1.5g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
20	火	白身魚フライ	エネルギー 268kcal
		キャベツのみそ炒め	タンパク質 9.5g
		ノンエッグマヨポテトサラダ	脂質 13.8g
		やさいふりかけ	食塩相当量 1.4g
		小麦、大豆	
21	水	肉だんごケチャップソース	エネルギー 382kcal
		焼きそば	タンパク質 13.2g
		コールスローサラダ	脂質 14.6g
		くりコロッケ	食塩相当量 1.7g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
22	木	ますの塩こうじ焼き	エネルギー 238kcal
		だいこんの甘辛煮	タンパク質 15.9g
		ほうれんそうのごま和え	脂質 10.7g
		きんぴらごぼう	食塩相当量 1.7g
		小麦、大豆、鶏肉、ごま	
23	金	チキン南蛮	エネルギー 307kcal
		バンサンスー	タンパク質 15.8g
		ひじきの炒り煮	脂質 18.0g
		ノンエッグタルタルソース	食塩相当量 1.5g
		小麦、大豆、鶏肉、ごま	

日	曜日	献立名	栄養量
26	月	豚肉のしょうが炒め	エネルギー 252kcal
		かぼちゃコロッケ	タンパク質 14.0g
		いんげんのごま和え	脂質 10.4g
		切干大根の含め煮	食塩相当量 1.2g
		小麦、大豆、豚肉、ごま	
27	火	さばの塩焼き	エネルギー 335kcal
		若鶏肉のから揚げ	タンパク質 20.2g
		三色和え	脂質 20.2g
		高野豆腐の含め煮	食塩相当量 2.0g
		さば、小麦、大豆、鶏肉	
28	水	チキンナゲット	エネルギー 349kcal
		フランクフルトトマトソース	タンパク質 13.0g
		ブロッコリーのコンソメ炒め	脂質 23.8g
		ごぼうノンエッグマヨサラダ	食塩相当量 1.7g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
29	木	ますの照り焼き	エネルギー 276kcal
		三種野菜の鶏つくね	タンパク質 21.2g
		こまつなののり和え	脂質 11.2g
		五目煮豆	食塩相当量 2.3g
		小麦、大豆、さけ、鶏肉、りんご	
30	金	チキンチャップ	エネルギー 323kcal
		メンチカツ	タンパク質 15.2g
		キャベツのごまノンエッグマヨネーズ	脂質 17.9g
		れんこんきんぴら	食塩相当量 1.4g
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	

備考

- ※ 特定原材料義務表示8品目及び特定原材料推奨表示20品目を対象として、献立に使用されている商品の原材料に含まれるアレルギー物質を表示しています。
- ※ コンタミネーションを一部含んでいます。