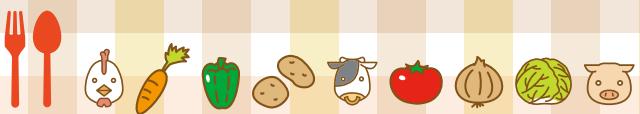


2026年

1
JANUARY

がつのおべんとうメニュー

げつようび

5



ちくせんに
ほうれんそうの
あえもの
エビフリッター
にまめ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂 質 7.5 g
*塩 分 1.1 g

かようび

6



チキンピカタ
フライドポテト
ポークビーンズ
ブロッコリー¹
フルーツ
さなこあげパン

*エネルギー 386 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂 質 13.5 g
*塩 分 1.4 g

すいようび

7



メンチカツ
ビーフンソテー²
ちぐさやき
とりつくね
やさいのしおこんぶあえ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 11.4 g
*塩 分 1.7 g

もくようび

8



とりにくのてりやき
やさいのナムル
マーボー豆腐
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂 質 11.7 g
*塩 分 1.6 g

きんようび

9



エンゼルカレー
とんかつ
コーンソテー³
てりやきハンバーグ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂 質 11.0 g
*塩 分 1.6 g

せいじんのひ

12

13



チキンカツ
トマトスパ
ふゅやさいの
クリームに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂 質 10.2 g
*塩 分 1.7 g

14



ハッシュドポーク
ソーセージ
コーニングラッセ
ちくわのいそべてん
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂 質 10.9 g
*塩 分 1.4 g

15



てりやきハンバーグ
にくやさいいため
ホイルマカロニサラダ
ほしがたハムステーキ
フルーツ
とうふパン/コロッケ

*エネルギー 369 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂 質 18.8 g
*塩 分 1.7 g

16



やきにく
キャベツソテー⁴
ごもくまめに
シュガーポテト
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂 質 12.2 g
*塩 分 1.5 g

19

20



キーマカレー
スピナッチャサラダ
エビフリッター
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂 質 10.5 g
*塩 分 1.2 g

21



オムレツ
メンチカツ
れんこんサラダ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂 質 13.2 g
*塩 分 1.1 g

22



とんかつ
あおなソテー⁵
はるさめサラダ
ハムステーキ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 13.9 g
*塩 分 1.3 g

23



さかなのたつたあげ
さんぴらごぼう
やきとり
グリンピースぼうとう
にんじんに
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂 質 8.5 g
*塩 分 1.6 g

26

27



はるまき
ぶたにくと
チンゲンさいのソテー⁶
チャブチ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂 質 13.4 g
*塩 分 1.4 g

28



にくじやが
やさいの
しおこんぶあえ
だいすなガット
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂 質 10.5 g
*塩 分 1.3 g

29



たらこスパゲッティー⁷
シャキシャキサラダ
トマトさつま
フルーツ
とりにくのからあげ
ほうれんそうしゅうまい
セサミパン

*エネルギー 385 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂 質 16.8 g
*塩 分 1.6 g

30



にくだんごの
コンクリームシチュー⁸
ツナとあおなのソテー⁹
ほしがたポテト
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂 質 12.2 g
*塩 分 1.0 g

ひとくちメモ

七草かゆについて

春の七草は、年末年始の祝膳で疲れた胃を休めたり、その年の無病息災と五穀豊穣を願って食べられる行事食です。地方で食べる時期や具材は多少異なりますが、七草と粥を炊いて塩味で食べることが基本となっています。七草は春と秋の七草がありますが、ここで食べられる七草は春の七草になります。七草の覚え方として「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞなくなく」いうように五七五七の和歌で覚えると覚えやすいです。今まで食べていた方も、食べていなかった方も七日の朝食に七草粥はいかがですか。

目玉メニュー

1月13日(火) 冬野菜のクリーム煮
冬の旬野菜である、ほうれん草・白菜・さつま芋を使用しました。栄養価を多く含む旬の野菜を食べて強い身体を作りましょう。

