

TEL 24-2053  
 TEL 0120-63-0065  
 FAX 24-2053

# 2026年1月 われもこう弁当献立表

| 月ようび   | 火ようび  | 水ようび   | 木ようび  | 金ようび   |
|--|---|--|---|--|
| <p>～年末年始のお休みのご案内～</p> <p><b>休業期間</b> 12/27(土)～1/4(日)</p> <p>新年は1/5(月)より営業致します</p>                |   |  |  <p>謹賀新年</p>   |  |
| <p><b>5 ごはん</b></p> <p>さばの味噌煮<br/>         きんぴら蓮根<br/>         からし酢あえ<br/> <b>623Kcal</b></p>    | <p><b>6 ごはん</b></p> <p>トマトソースチキン<br/>         ひじきの炒り煮<br/>         สปาゲッティサラダ<br/> <b>636Kcal</b></p> | <p><b>7 焼き込みごはん</b></p> <p>さけフライ<br/>         味噌田楽<br/>         もやしの胡麻あえ<br/> <b>580Kcal</b></p>       | <p><b>8 ごはん</b></p> <p>豚の玉ねぎソースかけ<br/>         竹輪の炒り煮<br/>         昆布あえ<br/> <b>765Kcal</b></p>   | <p><b>9 ごはん</b></p> <p>たらのポテトマヨ焼き<br/>         土佐煮<br/>         ポン酢あえ<br/> <b>674Kcal</b></p>    |
| <p><b>12</b></p> <p><b>成人の日</b></p>  | <p><b>13 ごはん</b></p> <p>とんかつ<br/>         ひじきの炒り煮<br/>         春雨の酢の物<br/> <b>720Kcal</b></p>         | <p><b>14 ごはん</b></p> <p>ほっけのピリから焼き<br/>         高野の含め煮<br/>         酢味噌あえ<br/> <b>657Kcal</b></p>      | <p><b>15 ごはん</b></p> <p>海老チリソース<br/>         切り干し大根煮<br/>         ピーナッツあえ<br/> <b>640Kcal</b></p> | <p><b>16 ごはん</b></p> <p>ハンバーグ<br/>         五目だいず<br/>         胡麻マヨあえ<br/> <b>845Kcal</b></p>     |
| <p><b>19 ごはん</b></p> <p>とりからあげ<br/>         小松菜の煮浸し<br/>         わかめの酢の物<br/> <b>717Kcal</b></p> | <p><b>20 ごはん</b></p> <p>秋刀魚の蒲焼き<br/>         きりほし+ポリタン<br/>         たまごサラダ<br/> <b>810Kcal</b></p>    | <p><b>21 ごはん</b></p> <p>コロッケ<br/>         五目煮しめ<br/>         バンバンジー<br/> <b>745Kcal</b></p>            | <p><b>22 ごはん</b></p> <p>甘酢肉だんご<br/>         たまごとし<br/>         コールスロー<br/> <b>894Kcal</b></p>     | <p><b>23 ごはん</b></p> <p>あじのピザ焼き<br/>         炊き合わせ<br/>         春雨の酢の物<br/> <b>673Kcal</b></p>   |
| <p><b>26 ごはん</b></p> <p>すき焼き風煮<br/>         南瓜サラダ<br/>         海苔酢あえ<br/> <b>700Kcal</b></p>     | <p><b>27 ごはん</b></p> <p>とろたまハムカツ<br/>         白菜の和風煮<br/>         マカロニサラダ<br/> <b>749Kcal</b></p>     | <p><b>28 ごはん</b></p> <p>赤魚のカレーマヨ焼き<br/>         糸こんに煮<br/>         青じそドレッシングあえ<br/> <b>785Kcal</b></p> | <p><b>29 ごはん</b></p> <p>ミートオムレツ<br/>         きんぴら<br/>         おかかあえ<br/> <b>636Kcal</b></p>      | <p><b>30 ごはん</b></p> <p>柚子風味チキン<br/>         おからの炒り煮<br/>         中華はるさめ<br/> <b>785Kcal</b></p> |