

2026年1月 エンジョイランチ 献立表



日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
5	月		ごはん	お野菜のカレー ほうれん草のおひたし マカロニサラダ バイン	318	8.6	鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 ジャがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリンピース バイン
6	火		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
7	水		ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	362	14.4	豚肉 青海苔 すり身 海苔	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
8	木		揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 ジャがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
9	金		ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
13	火		ふりかけごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	371	11.4	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 ジャがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 大根葉 りんご
14	水		おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも わかめサラダ 黄桃	330	11.6	削り節 鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
15	木		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
16	金	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 ジャがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
19	月		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
20	火		ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	387	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 ジャがいも ごま	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
21	水	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 ジャがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
22	木		ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんと いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
23	金		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
26	月		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ジャがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
27	火	S	揚げパン	ポークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油脂 ジャがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
28	水		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麺 植物油脂	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん にら 白桃
29	木		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
30	金		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる確率で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。