2026年1月

まごころ弁当

				1（木）	2（金）	3（土）
						
4（日）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）
お休み	和風ハンバーグ ペペロンチーノマカロニ 南瓜煮 はんぺんと野菜の田舎煮 竹輪と昆布の炒り煮	鶏肉ときのこのトマト煮 牛蒡の胡麻和え じゃが芋のそぼろあんかけ あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	白身魚の甘酢あん インゲンソテー きのことちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル	豚肉と春菊のオイスター炒め 茹でブロッコリー 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	豚肉と彩り野菜の柚子風味 ブロッコリーと人参のソテー 厚焼き玉子 ビーフン炒め オクラのおかか和え
	エネルギー 454kcal 塩分 2.6g	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g
11（日）	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）
お休み	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 白菜の中華マリネ シェルマカロニのペペロン風 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	バサのバジル焼き 大根さくら漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	いわし入り団子の柚子あんかけ インゲンの利休和え 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子とじ	豚肉のマヨネーズ風炒め 白菜の煮浸し キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物
	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 2.7g	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g
18（日）	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）
お休み	豚肉とエリンギのバター醤油 もやしのナムル 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ	焼肉 きんぴらごぼう 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 ハムとキャベツのマリネ	スケソウダラの生姜醤油焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ほうれん草のベーコン和え ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	鶏肉とキャベツの味噌炒め 梅春雨 ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g
25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（土）
お休み	豚しゃぶ じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 白菜のレモン酢和え ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ナガメヌケの昆布煮 大根煮 小松菜の錦和え あさりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート	牛肉ときのこの柚子風味炒め ピースソテー カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり	豚肉とピーマンのペッパー炒め 蒟蒻と蕗のきゃら煮 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮	豚キムチ鍋風 オクラのおかか和え 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g