



2026友・遊べんとう 1月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ
電話 072-812-1128



月	火	水	木	金	土
			1日 お休み	2日 お休み	3日 お休み
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> 新年明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします お弁当は1月5日(月)からお届けします </div>					
5日 (ご飯塩分0.2g) 690 kcal(378)塩分 1.6 g 赤飯・天ぷら 高野豆腐の含め煮 だし巻き卵 なます	6日 569 kcal(284)塩分 2.1 g さわらの竜田焼 炒り豆腐 里芋の煮転がし 小松菜としめじのポン酢あえ	7日 554 kcal(269)塩分 2.8 g ゆで豚肉のごま味噌かけ ほうれん草の玉子とじ しいたけと人参煮 マカロニサラダ	8日 618 kcal(333)塩分 2.0 g 黒毛和牛メンチカツ 丸天と玉ねぎの煮物 ハッシュドポテト いんげんの梅肉マヨ和え	9日 524 kcal(239)塩分 2.7 g 大根と豚肉の炒り煮 洋風きんぴら きのこのさっと煮 かぶの柚香づけ	10日 581 kcal(296)塩分 2.3 g たらのカレー焼き 五目豆 ほうれん草の炒め物 かぼちゃのサラダ
12日 508 kcal(223)塩分 3.5 g あじの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 青梗菜の炒め物 はんぺんの梅おかかあえ	13日 556 kcal(271)塩分 2.2 g 鶏の唐揚げ ひじき煮 もやしひときのこの炒め物 いんげんと春雨の和え物	14日 580 kcal(295)塩分 2.4 g 鶏肉の甘酢からめ じゃがいもの煮転がし 青梗菜としめじの炒めもの きゅうりとかまぼこのサラダ	15日 522 kcal(237)塩分 2.0 g 野菜ミンチ巻き ほうれん草とコーンのソテー ごぼう天とねじり糸こん煮 切り干し大根のサラダ	16日 563 kcal(278)塩分 2.9 g カレイの野菜あんかけ がんもの含め煮 豆腐と野菜のポン酢風味 スペaghettiサラダ	17日 580 kcal(295)塩分 2.1 g 豚肉の生姜焼き じゃがいもの炒り煮 にんじんのソースきんぴら 中華サラダ
19日 617 kcal(332)塩分 1.6 g 千草焼 卵の花 さつまいものきんぴら きゅうりの甘酢和え	20日 594 kcal(309)塩分 2.9 g 鶏肉のカレー煮 白菜とごぼう天の煮物 もやしとウインナーの炒めもの キャベツのごまソース	21日 587 kcal(302)塩分 2.8 g ハンバーグ 田楽 えのきとわかめの生姜炒め かまぼこと白菜のゆかり和え	22日 594 kcal(309)塩分 3.2 g 赤魚の天ぷら 大根のそぼろ煮 きのこのオイスター炒め もやしとにんじんのごまあえ	23日 566 kcal(281)塩分 2.5 g ひき肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ひじきと野菜のごま炒め 大根のごま酢あえ	24日 580 kcal(295)塩分 3.4 g 牛肉のすき煮風 切り干し大根煮 れんこんのきんぴら ほうれん草のお浸し
26日 565 kcal(280)塩分 2.8 g 照焼チキン かぼちゃの甘煮 ほうれん草とかまぼこのソテー いんげんのごま和え	27日 571 kcal(286)塩分 2.2 g 豚肉と里芋の生姜煮 白菜とうすあげの重ね煮 イタリアンスパゲティ 長いもの梅和え	28日 586 kcal(301)塩分 1.7 g 鮭のマリネ 丸天と切干大根煮 水餃子 小松菜のおかかあえ	29日 618 kcal(333)塩分 2.8 g 鶏肉のごま焼き キャベツとうすあげの煮びたし カラフル野菜のきんぴら コーンサラダ	30日 629 kcal(344)塩分 1.7 g あじフライ 厚揚げの甘煮 しゅうまい おろしあえ	31日 601 kcal(316)塩分 2.7 g 大豆と豚肉の中華炒め ちくわとこんにゃくの煮物 青梗菜とハムの炒め物 ブロッコリーのお浸し

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。