



# 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

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いいたします  
お弁当は**1月5日(月)**からお届けします

1日  
お休み



2日  
お休み



3日  
お休み



<b>5日 (ご飯塩分0.2g)</b> 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	<b>6日</b> 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	<b>7日</b> 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	<b>8日</b> 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	<b>9日</b> 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	<b>10日</b> 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
<b>12日</b> 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	<b>13日</b> 556 kcal( 271 )塩分 2.2 g 鶏の唐揚げ ひじき煮 もやしときのこの炒め物 いんげんと春雨の和え物	<b>14日</b> 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	<b>15日</b> 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	<b>16日</b> 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 スパゲティサラダ	<b>17日</b> 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
<b>19日</b> 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	<b>20日</b> 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 もやしとウィンナーの炒めもの キャベツのごまソース	<b>21日</b> 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	<b>22日</b> 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	<b>23日</b> 566 kcal( 281 )塩分 2.5 g ひき肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとし煮 ひじきと野菜のごま炒め 大根のごま酢あえ	<b>24日</b> 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
<b>26日</b> 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	<b>27日</b> 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	<b>28日</b> 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	<b>29日</b> 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	<b>30日</b> 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	<b>31日</b> 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。