


1月ヘルシー献立表



※ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。 ※ 献立は仕入れ等の都合により変更することがございます。

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
5日	205	14.7	10.8	13.9	1.7	6日	212	13.8	8.0	21.1	2.5	7日	197	18.8	4.8	20.2	1.4
さば塩焼き ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						赤魚塩こうじ焼き 厚揚げ寄せ煮 春雨ツナサラダ						鶏蒸野菜あん 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え 惣菜 配達日					
12日 休業日  成人の日						13日	191	18.9	7.8	80.0	2.1	14日	205	13.9	10.1	14.2	1.5
						鶏香草焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根 惣菜 配達日					
19日	207	15.0	8.0	18.9	1.7	20日	208	15.6	8.8	14.8	1.8	21日	204	14.4	10.2	14.0	2.0
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え						赤魚煮つけ風 わかめ中華サラダ 酢鶏						ほき蒸おろしあん 五目豆腐 もやし胡瓜のり和え 惣菜 配達日					
26日	213	18.9	6.6	20.6	2.3	27日	207	15.2	10.8	12.4	2.5	28日	205	19.0	9.9	9.2	1.9
あじ照焼き 切干ツナ煮 ピーマン竹輪味噌						さわら幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						ます香草焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し 惣菜 配達日					

単位 熱量...kcal						蛋白質...g 脂質...g 糖質...g					
【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
旧年中は弊社のお弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございました。 2026年も変わらぬお引き立ての程、よろしくお願い申し上げます。  ※12月28日(日)～1月4日(日)は年末年始休業とさせていただきます。											
8日	193	16.3	6.2	17.9	1.8	9日	215	15.0	10.8	14.2	1.7
あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平						ぶり照焼き ブロッコリー味噌和え キャベツしめじマリネ					
15日	196	14.0	7.0	19.8	2.0	16日	205	15.3	7.0	19.4	2.4
たら蒸甘酢あん オムレットマトソース 菜の花ごま和え						さわら朝鮮焼き 大根、ふ、人参煮 ブロッコリーおかか和え					
22日	200	16.0	10.1	11.4	1.8	23日	209	17.6	6.8	20.4	2.0
ぶり照焼き 千切り豚肉炒め しぐれおろし和え						鶏蒸生姜あん 白菜だし酢和え ブロッコリーサラダ					
29日	207	13.8	7.7	22.1	1.8	30日	214	12.1	10.1	18.2	1.8
かれい蒸甘酢あん 野菜みそサラダ おくらわかめおかか和え						たら蒸ゆずあん 大根セロリ金平 マーボー茄子					

※ご飯のカロリーは286kcalです。