

健康食 御献立

2026年 1月【夕食】

ご利用者様へのお願い
メニューは材料の都合により変更することがあります

管理栄養士：内山

日	月	火	水	木	金	土
				1日 元旦	2日	3日
	明けましておめでとうございます 本年もどうぞよろしく お願い申し上げます			休み	ハンバーグステーキ 炒り豆腐 大根ステーキ 青菜の煮浸し 焼売 ご飯 味噌汁	白身魚の南蛮 肉じゃが 白菜のコールスロー こんにゃくの味噌煮 笹かまぼこ ふりかけご飯 味噌汁
			カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩 g
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
豚肉の塩麹焼き ふんわり豆腐の野菜あんかけ さつま芋の煮物 インゲン和え ネギ焼き ご飯 コンソメスープ 635 18.5 12.5 2.8	白身魚のきのこマヨネーズ焼き 大根のこってり煮 もやし炒め ポパイサラダ 海鮮ステーキ ご飯 すまし汁 616 21.2 15.4 2.6	鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め オクラ和え 昆布豆 生姜天 ご飯 味噌汁 633 26.8 12.7 3.3	鯖のみりん焼き れんこんの梅おかか和え 高野豆腐と茄子の炊き合わせ ピーマンのオイスター炒め 玉子焼き ご飯 味噌汁 644 20.1 16.5 3.1	コロッケ かぶの煮物 青菜ソテー ごぼうサラダ ハムステーキ ご飯 味噌汁 639 15.1 16.3 3	さわらの中華蒸し がんもの煮物 焼きビーフン 花野菜サラダ きのこの時雨煮 ご飯 すまし汁 622 21.5 14.1 3	八宝菜 さつま芋の甘辛がらめ ひじきの煮物 青菜和え 餃子 ご飯 コンソメスープ 614 17.7 11.8 2.8
11日	12日(成人の日)	13日	14日	15日	16日	17日
白身魚フライ チンジャオロース 大根の白煮 角天の高菜炒め オクラのポン酢和え ご飯 味噌汁 632 19 11.5 3.2	親子煮 かぼちゃあんかけ ウィンナーのケチャップ炒め 大根ナムル カニカマ天 ご飯 味噌汁 628 21.7 11.9 3.1	サバの塩焼 厚揚げときのこの旨煮 インゲンソテー 青菜の白和え しんじょ ご飯 味噌汁 644 25.6 16.6 3	とんかつ 青菜ソテー 金平ごぼう 切干大根のサラダ うぐいす豆 ふりかけご飯 すまし汁 643 20.1 13.6 3.4	ホッケのちゃんちゃん焼き いか大根 糸昆布と大豆の煮物 青菜サラダ サツマイモ天 ご飯 味噌汁 626 21.8 10.3 3	肉豆腐 じゃが芋のカレー煮 花野菜サラダ いんげんのごま和え 焼売 ご飯 味噌汁 626 21.8 10.3 3	アジの山椒煮 車麩の卵とし 揚げ芋の甘味噌がらめ 蓮根の梅マヨサラダ こんにゃくステーキ ご飯 味噌汁 630 20.1 11.6 3.1
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
鶏の唐揚げ 根菜の煮物 かぼちゃとベーコンの炒め物 胡瓜の塩昆布和え ピーマンの煮物 ふりかけご飯 すまし汁 609 24.2 8.0 3.5	鯖の甘辛煮 青菜の煮浸し さつま芋の生姜あん 蒸し茄子の辛子酢味噌和え 八幡巻 ご飯 味噌汁 638 19.4 13.9 2.8	オムレツのきのこがけ クープイリチ（沖縄風煮物） 山菜の煮付 うの花サラダ キャベツの中華和え ご飯 すまし汁 618 19.1 15.3 3.3	白身魚のカレームニエル クリーム煮 れんこん金平 もやしの青じそあえ 貝柱風味フライ ご飯 味噌汁 630 20.3 10.7 3.5	ポークチャップ かぶの旨煮 青菜ソテー 枝豆サラダ 餃子 ご飯 コンソメスープ 625 20.4 13.1 3	白身魚の煮付 南瓜と厚揚げの炊合せ 炒めなます 青菜の辛子和え 白滝炒め ご飯 味噌汁 633 22.2 11.9 3	いかのお好みフリッター 豆腐チャンプル 花野菜サラダ ひじきの煮物 さつま芋のレモン煮 ふりかけご飯 すまし汁 636 24 12.5 3
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ブリの蒲焼 のっぺい煮 焼きビーフン 菜の花の胡麻味噌和え 玉子焼き ご飯 味噌汁 639 21.5 12.8 3	おろし豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 ジャーマンポテト 絹さやの卵とし 竹輪の磯部揚げ ご飯 コンソメスープ 623 20.1 11.1 3.3	ホッケのみりん焼 麻婆茄子 かぶとベーコンソテー 海藻サラダ 春巻 ご飯 味噌汁 634 20.4 16.9 2.9	鶏天 白はんぺんのあんかけ ピーマン炒め 金平ゴボウ チジミ ご飯 すまし汁 619 25.7 9.9 3	赤魚の煮付 肉じゃが オクラ和え 人参炒め さつま揚げ ふりかけご飯 味噌汁 610 20.1 8.3 3.8	豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の煮物 ぜんまいの炒め煮 南瓜の胡麻和え 大根の甘酢和え ご飯 すまし汁 615 21.2 13.6 2.7	エビフライ おでん 花野菜ソテー ごまだれサラダ つくね ご飯 味噌汁 615 21.2 13.6 2.7

1月2日・3日は配達エリアを限定しての営業になりますので、
ご希望のお客様は、担当の営業にご相談ください。

ご注文・お問い合わせは・・・
株式会社 デリカシー
川越市石田171-2
TEL：049-224-2266