

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

健康食 御献立

2026年 1月

【旬食】

管理栄養士：内山

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|--|--|---|
| | | | | 1日 元日 | 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 | | | お休み | ブリの照り焼き かぶの葛煮 ピーマンソテー オクラの和え物 しんじょ ご飯 味噌汁 | 鶏肉の梅しそ焼き 茄子のみぞれ煮 金平ゴボウ サウザンサラダ かにかま天 ご飯 すまし汁 |
| カロリー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | 食塩 g | | 606 21.9 12.3 3 | 612 20.4 13.9 2.9 |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| ほっけのごま味噌焼き 蓮根の炒め物 ひじきの煮物 春雨の酢の物 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 | エビフライ 角揚げの炊合せ 花野菜ソテー かぼちゃきんとん ミートボール ご飯 コンソメスープ | サバの塩焼き 揚げ出し豆腐の山菜あん 青菜ソテー 切干大根の煮物 焼壳 ご飯 味噌汁 | ブルコギ 里芋と刻み昆布の煮物 青菜サラダ 大根の高菜炒め にら饅頭 ご飯 すまし汁 | 赤魚の煮付 ジャーマンポテト ふきの炊合せ 海藻サラダ 揚げ出し豆腐 ご飯 味噌汁 | 鶏肉の照り焼き おでん 白菜和え オクラソテー 肉団子 ご飯 すまし汁 | 白身魚の香味焼き 麩チャンプルー ぜんまいの煮物 蒸し鶏と胡瓜のナムル イカ団子のチリマヨソース ご飯 味噌汁 |
| 624 22.7 10 3.1 | 620 16.4 11.6 3 | 601 22.7 12.1 2.9 | 607 18.4 10.8 3 | 619 18.1 14.3 3 | 626 20.4 15.9 2.9 | 612 24.1 12.8 3.1 |
| 11日 | 12日(成人の日) | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 豚肉の生姜焼き 竹輪と蓮根の金平 青菜の胡麻和え ポテトサラダ 糸こんにゃく炒め ご飯 味噌汁 | ブリの香味焼き ポトフ 青菜ソテー ごぼうのサラダ さつま揚げ 塩昆布とツナの炊き込みご飯 味噌汁 | 肉団子の塩だれ炒め 茄子と南瓜の煮物 うの花 コールスローサラダ チヂミ ご飯 コンソメスープ | 白身魚の揚げ漬け 焼きビーフン 根菜の山椒煮 人参サラダ 餃子 ご飯 味噌汁 | 鶏肉のガーリックバター焼き はんぺんの野菜あんかけ もやしの高菜炒め サツマイモ煮 かみなりこんにゃく ご飯 コンソメスープ | 天ぷら 里芋の味噌そぼろ煮 炒めなます 青菜のおかか和え 厚焼卵 かやくご飯 味噌汁 | 豚肉の甘酢炒め がんもの煮付 青菜ソテー 春雨の中華和え チジミ ご飯 味噌汁 |
| 634 20.1 14.8 3.3 | 638 22.1 18 3.7 | 603 16.3 8.8 3 | 607 19.8 9.5 2.9 | 619 21 11.8 2.8 | 637 19.4 15.6 4.1 | 638 22.2 13.1 3.2 |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| さわらの彩り蒸し 麻婆豆腐 かぶのツナ炒め オクラ和え サツマイモ天 ご飯 味噌汁 | 鶏肉の治部煮 海鮮炒め 白菜の信田煮 ひじきの白和え 焼壳 ご飯 すまし汁 | サバの梅煮 じゃが芋の煮物 切干大根のサラダ インゲン和え しんじょ ご飯 味噌汁 | 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の旨煮 ハムサラダ 青菜ソテー 千草焼 ご飯 コンソメスープ | 白身魚フライ 山菜煮 ごぼうの時雨煮 カニサラダ つくね ご飯 味噌汁 | 鶏ちゃん焼き ツナ大根 インゲンソテー 海藻サラダ 笹かまぼこ ご飯 すまし汁 | 白身魚の南蛮漬け 茄子田楽 もやし炒め 青菜オムル 焼壳 ご飯 味噌汁 |
| 632 23.1 14.8 3.1 | 632 24 13.8 2.9 | 610 20.4 11.2 2.9 | 627 19.2 15.1 3.3 | 624 22.6 10.5 3.1 | 606 21.3 15.5 3.1 | 623 20.1 11.9 2.9 |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| とんかつ 車麩の炊き合わせ イカとじゃが芋のバター醤油炒め 青菜和え ネギ焼き 高菜ご飯 すまし汁 | 白身魚のきのこマヨネーズ焼き 厚揚げと根菜の煮物 コールスローサラダ こんにゃく金平 ハムステーキ ご飯 味噌汁 | 豚肉の焼きしゃぶ 五目豆 青菜和え 花野菜ソテー しんじょ ご飯 すまし汁 | さばの塩焼き 中華風旨煮 きのこのおろし煮 ふき煮 厚焼卵 ご飯 味噌汁 | 焼肉風 里芋の味噌煮 白菜和え スパゲティサラダ 五目巾着煮 ご飯 すまし汁 | 白身魚の甘辛煮 五目金平 チリコンカーン かぶサラダ チキンロール ご飯 味噌汁 | 鶏肉の生姜照焼 クーパリチー（沖縄風煮物） のり塩レンコン インゲンサラダ 焼きはんぺん ご飯 コンソメスープ |
| 607 21.2 11.4 2.8 | 617 23.9 13.8 3.1 | 631 25.2 16.1 3.2 | 630 19.9 17 3 | 616 19.6 10.5 3 | 611 23.5 8.7 2.9 | 611 23.5 8.7 2.9 |

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