

2026年 1月 の配食弁当

さわやか
レストランの宅配弁当



月	火	水	木 1	金 2	土 3
			● お休み	● お休み	● お休み
5	6	7	8	9	10
● 豚しゃぶしゃぶ ● カレイの煮物	● チキンとキャベツの煮物 ● シイラの照り焼き	● 豚肉とごぼうの煮物 ● サワラの西京焼き	● 麻婆豆腐 ● 白身魚の香味蒸し	● チキンのタルタル焼き ● 鮭のおろし煮	● 豚肉とナスの甘辛炒め ● タラの酒蒸しおろしポン酢
ちらし寿司		七草粥			
12	13	14	15	16	17
● チキンのコマ味噌焼き ● 白身魚の明太マヨ	● 豚肉の白菜旨煮 ● サワラの照り焼き	● 回鍋肉 ● タラのオーロラ焼き	● 鶏肉のソテー甘酢ソース ● 赤魚の菜種焼き	● ミートボール ● カレイのみぞれ煮	● ポークチャップ ● シイラの醤油焼き
			十五穀米		
19	20	21	22	23	24
● チキンのクリームシチュー ● サーモンの味噌焼き	● ひき肉と豆腐の煮物 ● カレイのみりん焼き	● チキンのトマチーズ焼き ● 赤魚の煮物	● 豚肉ときのこの甘辛煮 ● サバの梅醤油焼き	● チキンと長葱の甘辛煮 ● 白身魚の柚味噌焼き	● 豚肉ともやしのソテー ● サワラのみぞれ煮
26	27	28	29	30	31
● ハツシュドポーク ● カレイの旨煮	● 鶏肉と大根の煮物 ● 鮭の塩焼き	● 若鶏の照り焼き ● イワシの蒲焼き	● ポークステーキ ● サバの味噌煮	● チキンの甘辛煮 ● シイラのワカメ蒸し	● 豚肉のブルコギ風 ● 赤魚の煮物
				今月の変りご飯 5日(月)ちらし寿司 7日(水)七草粥 15日(木)十五穀米	