

2026年 1月 の配食弁当



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