

管理栄養士の
バランス弁当500円

令和7年1月の献立



ご注文は、74-201へ
当日の10:45まで

時間厳守
をお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+90kcal)

月	火	水	木	金	土
6 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮	7 ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャバツの梅和え ● 切干大根煮	8 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 海菜酢の物 ● 白菜日漫し ● 里芋つくね煮	9 ● 白ごはん ● チャプチェ ● チキン胡麻揚げ ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう	10 ● ひじき大豆ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮	11 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● 高野豆腐
603kcal 3.3g	671kcal 3.6g	647kcal 4.1g	617kcal 2.1g	648kcal 3.7g	642kcal 3.0g
13 お休み 	14 ● 白ごはん ● 豚肉ときのこの塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮	15 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮	16 ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャバツの梅和え ● 切干大根煮	17 ● ごぼうごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 海菜酢の物 ● 白菜日漫し ● 里芋つくね煮	18 お休み
	624kcal 2.1g	603kcal 3.3g	671kcal 3.6g	625kcal 5.4g	
20 ● 白ごはん ● チャプチェ ● チキン胡麻揚げ ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう	21 ● 白ごはん ● 豚肉ときのこの塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮	22 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● 高野豆腐	23 ● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮	24 ● ごま昆布ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮	25 ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャバツの梅和え ● 切干大根煮
617kcal 2.1g	624kcal 2.1g	642kcal 3.0g	639kcal 2.3g	609kcal 3.6g	671kcal 3.6g
27 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 海菜酢の物 ● 白菜日漫し ● 里芋つくね煮	28 ● 白ごはん ● チャプチェ ● チキン胡麻揚げ ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう	29 ● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮	30 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● 高野豆腐	31 ● わかめごはん ● 豚肉ときのこの塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮	
647kcal 4.1g	617kcal 2.1g	639kcal 2.3g	642kcal 3.0g	627kcal 2.4g	

**ボリュームたっぷり
別メニューあります!**

500円メニューの併
「管理栄養士のバランス弁当」回数券
ご利用できます。

- ☆鶏唐コンビ弁当
500円 986Kcal
- ☆生姜焼き弁当
500円 837kcal
- ☆豚カツ弁当
500円 950Kcal
- ☆カツ玉丼
450円 759Kcal
- ☆とり玉丼
450円 800Kcal
- ☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



- お米は滋賀県産近江米を使用。
- 食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
- 食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
- 電子レンジ対応の容器を使用しています。



12月25日(水)~1月5日(日)まで
冬季休業をいただきます。
本年も宜しくお願い申し上げます。