

2026年1月5日(月) ~ 2026年1月30日(金)  
汎建奈良製作所

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
カレーコロッケ 付) レタス コーン入りイカバーグ ひじき煮 漬物 味噌汁 ご飯	豚肉のブルコギ炒め 付) レタス 野菜サラダ アジ紫蘇フライ 味噌汁 漬物 ご飯	鯖の塩焼き 付) キャベツ チングン菜のおかか和え 一口ハンバーグ 漬物 味噌汁 ご飯	チキン南蛮 付) レタス 白菜のツナ和え ミニオムレツ 漬物 味噌汁 ご飯	マーボー茄子 付) レタス オクラのポン酢和え コーンコロッケ 味噌汁 漬物 ご飯
エネルギー 789kcal 食塩相当量 3.6g	エネルギー 804kcal 食塩相当量 2.4g	エネルギー 738kcal 食塩相当量 2.3g	エネルギー 838kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 804kcal 食塩相当量 3.0g
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
カレーコロッケ 付) キャベツ ほうれん草のおかか和え フランクソテー 漬物 味噌汁 ご飯	メンチカツ 付) キャベツ 春雨サラダ 肉団子甘酢 漬物 味噌汁 ご飯	アジフライタルタルソース 付) レタス ピーナツ和え ちくわ甘辛炒め 漬物 味噌汁 ご飯	鶏肉のチリソース 付) レタス マカロニサラダ 野菜ソテー 味噌汁 漬物 ご飯	豚肉の生姜炒め 付) キャベツ ミートコロッケ ほうれん草の卵とじ 味噌汁 漬物 ご飯
エネルギー 757kcal 食塩相当量 3.3g	エネルギー 844kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 792kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 827kcal 食塩相当量 3.1g	エネルギー 857kcal 食塩相当量 3.6g
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
牛肉コロッケ 付) レタス チングン菜のお浸し ジャンボシューマイ 味噌汁 漬物 ご飯	焼肉風炒め 付) キャベツ ごぼうの和風マヨサラダ チヂミ 味噌汁 漬物 ご飯	☆健康増進メニュー☆ 白菜と豚肉の塩昆布蒸し(10食限定) 白身フライのタルタルソース 付) レタス 玉子焼 千切煮 味噌汁 漬物 ご飯	鶏肉の唐揚げ 付) キャベツ ポテトサラダ ドレッシング和え 漬物 味噌汁 ご飯	マーボー春雨 付) レタス ミニ春巻き ナムル 味噌汁 漬物 ご飯
エネルギー 777kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 815kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 712kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 830kcal 食塩相当量 3.7g	エネルギー 780kcal 食塩相当量 2.8g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
メンチカツ 付) キャベツ 白菜とあげの煮物 ビーフンソテー 味噌汁 漬物 ご飯	ハンバーグ(デミソース) 付) レタス もちサクポテト コールスロー 味噌汁 漬物 ご飯	ぶりの照り焼き 付) キャベツ 小籠包 金平ごぼう 味噌汁 漬物 ご飯	鶏のトマト煮 付) レタス 一口とんかつ 昆布和え 味噌汁 漬物 ご飯	オイスター炒め 付) レタス ほうれん草のマヨネーズ和え ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 漬物 ご飯
エネルギー 825kcal 食塩相当量 4.1g	エネルギー 898kcal 食塩相当量 3.7g	エネルギー 815kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 887kcal 食塩相当量 2.3g	エネルギー 854kcal 食塩相当量 3.4g

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
豚丼 付) レタス ひじき煮 漬物 味噌汁	味噌ラーメン 付) レタス アジ紫蘇フライ 漬物 ご飯	鶏天丼 付) キャベツ チングン菜のおかか和え 漬物 味噌汁	カレーライス 付) レタス 白菜のツナ和え 漬物	きつねうどん 付) レタス コーンコロッケ 漬物 菜飯
エネルギー 755kcal 食塩相当量 3.1g	エネルギー 753kcal 食塩相当量 3.8g	エネルギー 689kcal 食塩相当量 3.6g	エネルギー 846kcal 食塩相当量 5.8g	エネルギー 808kcal 食塩相当量 4.4g
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
中華丼 付) キャベツ ほうれん草のおかか和え 漬物 味噌汁	中華丼 付) キャベツ 春雨サラダ 漬物 味噌汁	肉そば 付) レタス ちくわ甘辛炒め 漬物 ご飯	エビカツ丼 付) レタス 野菜ソテー 漬物 味噌汁	醤油ラーメン 付) キャベツ ミートコロッケ 漬物 ご飯
エネルギー 695kcal 食塩相当量 3.4g	エネルギー 728kcal 食塩相当量 3.3g	エネルギー 849kcal 食塩相当量 3.4g	エネルギー 765kcal 食塩相当量 3.5g	エネルギー 749kcal 食塩相当量 2.3g
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
焼そば 付) レタス ジャンボシューマイ 漬物 味噌汁 ご飯	かきあげうどん 付) キャベツ チヂミ 漬物 味噌汁	ソースカツ丼 付) レタス 千切煮 漬物 味噌汁		たぬきそば 付) レタス ミニ春巻き 漬物 ご飯
エネルギー 849kcal 食塩相当量 3.8g	エネルギー 397kcal 食塩相当量 5.3g	エネルギー 775kcal 食塩相当量 4.2g		エネルギー 853kcal 食塩相当量 4.0g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
高菜豚丼 付) レタス ビーフンソテー 漬物 味噌汁		塩ラーメン 付) キャベツ 小籠包 漬物 ご飯	親子丼 付) レタス 昆布和え 漬物 味噌汁	温玉うどん 付) キャベツ ちくわの磯辺揚げ 漬物 ご飯
エネルギー 735kcal 食塩相当量 4.3g		エネルギー 842kcal 食塩相当量 5.7g	エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー 912kcal 食塩相当量 4.1g

\*仕入れの都合により献立内容の変更をお願いする場合があります。