

1月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
January

月

火

水

木

金

1

2

3

店休日

店休日

店休日



6 新年スタート！パターチキンカレー煮込み
「腸が虫がらまで元気で」アプリリア海老水餃子
「見過し良く」さんびられんこん
「まめに働く」彩りお豆の白和え
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	629kcal	25.7g	12.2g	102.4g	2.5g
ヘルシー	443kcal	13.7g	9.5g	73.8g	1.9g



7 **きかなの日**
チキンカツ・ツナ入り和風タルタル
アブラカレイと彩り野菜の黒酢ソース
高野豆腐のカニカマ中華あん
はうれん草のおかか和え
あざりと新荷のおニオンサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	681kcal	24.3g	18.5g	99.9g	2.5g
ヘルシー	481kcal	15.1g	11.5g	89.2g	1.8g



8 豚肩揚げと野菜の瀬戸内産レモンだれ
お楽しみのお品
鶏さつまいもの生薬醤油
切干大根煮
Wコーンのもろもろ醤油サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	647kcal	18.3g	17.2g	101.5g	2.9g
ヘルシー	464kcal	13.0g	12.2g	72.4g	2.3g



9 韓国の定番！ハニーマスタードチキン
おがつつり牛焼肉・ナムル添え
タコ入り！海鮮チヂミ・ネギソース
ヤンニョムこんにやく
イカ入り白濁チョレギサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	709kcal	18.7g	25.5g	98.4g	2.9g
ヘルシー	481kcal	12.2g	14.5g	87.3g	2.0g



10 牛すじ肉のピリ辛オイスター煮込み
栗かぼちゃコロケ
キャベツの練り天
竹の子と人参の塩だれ炒め
店主おすすめのお品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	614kcal	18.0g	13.3g	105.6g	2.5g
ヘルシー	412kcal	11.8g	8.7g	72.3g	2.1g



14 ビーフ入りハンバーグ・デミグラス煮込み
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
柚子胡椒風味の和風チャブチ
広島菜とからあげの赤しそ風味和え
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	678kcal	17.5g	18.2g	102.8g	2.9g
ヘルシー	488kcal	13.5g	11.5g	71.7g	1.9g



15 **Premium** 小正月
牛カツ・明太和風あん
合鴨と炬皮竹の子・野菜のさっぱり梅和え
醤油漬胡豆・山椒風味～
よろこぶ(豚骨)とさやうりの生薬和え
めでたい！ 乾煎入りミニ二色焼き

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	707kcal	17.4g	24.2g	110.9g	2.7g
ヘルシー	508kcal	11.8g	13.7g	81.1g	1.9g



16 ごちそうチキン・サクサク醤油マヨ
腸の香広がる真切らない旨さ白身魚フライ
そばろとアプリカのバジル炒め
おまかせの副菜
切干大根と華わかめの中華サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	664kcal	25.5g	18.5g	98.5g	2.9g
ヘルシー	470kcal	17.2g	12.7g	70.2g	2.0g



17 **Special**
黒トリュフ香る唐揚げ
鱈(わか)とポテトのアンチョビソース
肉団子トマト煮込み
白濁風味の青じそ風味和え
五目もやしとひじきの黒ごまサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	793kcal	23.2g	30.7g	103.0g	2.9g
ヘルシー	510kcal	15.1g	17.5g	71.1g	1.9g



20 **大寒～冬の食材～**
キャベツメンチ・もろもろ醤油ダレ
腸肉と枝葉の豆乳味噌クリーム煮
花かんもの煮物
里芋とかぼちゃのおかか和え
紅芯大根とカリフラワーのオニオンドレッシング

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	729kcal	21.2g	25.0g	101.5g	2.9g
ヘルシー	472kcal	13.0g	14.4g	70.3g	2.0g



21 海老カツ・ソース
四国風ひき肉たっぷり「しびれ」家製春雨
新鮮野菜と豆腐のちぢり揚げ
ひじき煮
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	681kcal	17.5g	18.2g	102.8g	2.9g
ヘルシー	471kcal	11.5g	13.4g	74.3g	2.1g



22 冬の給走洋食フェア
ハンバーグ・チーズフォンデュソース
冬野菜入り濃厚ポークシチュー
フレッシュでピリ辛トマトスターアブラカレイ風～
さつまいものリスターマツタケ立て
ブロッコリーのアンチョビマヨサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	707kcal	20.3g	21.4g	103.0g	3.0g
ヘルシー	481kcal	13.2g	13.2g	74.4g	1.9g



23 黒酢の酢煮～鶏肉と野菜の黒酢ダレ～
お楽しみのお揚げ物
ちくわ焼豆腐・柚子胡椒ソース
大根と切干布の煮物
干し豆腐ときゅうりのピリ辛高菜サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	752kcal	20.5g	30.9g	112.1g	2.9g
ヘルシー	507kcal	13.4g	17.6g	78.2g	2.0g



24 鶏肉ときこのトマト煮込み
牛肉と男爵イモ入りコロケ
黒胡椒香る！ハンズステーキ
なすと山豆の黒布おろしソース
店主おすすめのお品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	707kcal	17.2g	20.0g	99.3g	2.9g
ヘルシー	447kcal	11.8g	13.7g	68.2g	1.7g



27 国産生食用！ 豚肉生薬焼き・野菜添え
白身魚フライ・瀬戸内産レモンダレ
大寒名物！ たこ焼き
切干大根煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	690kcal	19.7g	20.0g	97.8g	2.7g
ヘルシー	470kcal	13.4g	14.8g	70.1g	2.0g



28 **Premium** 全国学校給食週間
人気コンビ☆フライドチキン・カレーソース
みんな大好き！ теріたまハンバーグ
カルシウム豊富！ 鮭と小松菜の豆乳煮
今が旬！ 白濁煮と柚子のサラダ
アールグレイ煮る 紅茶ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	800kcal	22.1g	31.5g	102.6g	2.9g
ヘルシー	508kcal	14.0g	17.5g	70.3g	2.0g



29 ガツンとジューシーメンチンソース
イカ団子とふわふわ玉子の中華あん
京風団子の花～おからと野菜煮～
おまかせの副菜
ごぼうとオクラの梅味塩サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	779kcal	19.5g	27.2g	113.1g	3.0g
ヘルシー	504kcal	12.7g	15.0g	78.1g	1.9g



30 **Special**
北海道産ホタテのクリームコロケ
合鴨と彩り野菜の焼肉タレ炒め
大根おろしでさっぱり！ 野菜餃子
山芋とこんにやくの黒あん炒め
きゅうりと煮込みのバリエーションサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	792kcal	18.3g	28.7g	104.1g	3.3g
ヘルシー	500kcal	10.5g	17.2g	71.9g	2.0g



31 豚肉とさつまいもの甘辛唐揚げ
チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ
餃子名物のレーゾール
ひじき煮
彩りお豆のオリエンタルサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	食物繊維
デラックス	707kcal	17.2g	20.0g	99.3g	2.9g
ヘルシー	478kcal	12.3g	11.4g	69.2g	2.1g

●マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯
使用



日替わり デラックス弁当

日替わりのおかず5種
カロリー目安750kcal



日替わり ヘルシー弁当

日替わりのおかず5種
カロリー目安550kcal

Premium

季節にちなんだプレミアムメニュー。
デザート付きです。

Special

魅力的なおかずを盛り込んだ
スペシャルメニューです。



さかなの日

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

毎月27日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、1/27は水産物を豊富に使用しています。