

令和8年1月 〔昼食〕

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 (機みやこ食品)

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

様 No.

コース

メイン変更は

・魚

奇数月:天津卵

偶数月:ハンバーグ

・コロッケです。

変更の際は、各日付に○印をつけてください。

認知症を遠ざける食材に



マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われています



1日〔木〕(祝日)

2日〔金〕

3日〔土〕

赤飯
お煮しめ
鶏天ぷら
紅白なます
みかん
お雑煮風吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 613kcal

ごはん
ぶりの照り焼き
かぼちゃの煮付け
伊達巻と昆布巻き
たいやき
麴の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 572kcal

ごはん
豚すき煮
目玉焼きフライ
たまねぎとツナのサラダ
杏仁豆腐
きのこの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 599kcal

4日〔日〕

5日〔月〕

6日〔火〕

7日〔水〕

8日〔木〕

9日〔金〕

10日〔土〕

ごはん
海鮮フライ
ポトフ
中華くらげの和え物
フルーツミックス
きぬさやの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 586kcal

ごはん
すきやき(牛)
きのこ高野豆腐の炒め煮
山菜生姜和え
黄桃スライス
ごぼうの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 526kcal

ごはん
豚肉のハヤシソース
三角揚げの和風タルタルソース添え
なめ苺野菜和え
ポールドーナツ
じゃが芋のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 613kcal

ごはん
ピリ辛スタミナメンチカツ
小松菜とエビの炒り煮
春雨サラダ
フルーツゼリー
油揚げの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 610kcal

ごはん
さばのみぞれ煮
五目巾着の煮付け
大根柚子風味和え
オレンジ
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 544kcal

ごはん
筑前煮(鶏)
豚の紫蘇チーズカツ
イカと野菜のサラダ
水まんじゅう
青菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 620kcal

ごはん
牛肉と大根の煮物
海老春巻き
マロニーの五目和え
ベルギーワッフル
高野豆腐の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 592kcal

11日〔日〕

12日〔月〕(祝日)

13日〔火〕

14日〔水〕

15日〔木〕

16日〔金〕

17日〔土〕

ごはん
豚肉のおろしソース
茄子の炒め物
こんにゃくサラダ
メイプルプチケーキ
じゃが芋の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 608kcal

ごはん
肉じゃが(牛)
麻婆春雨
ひじき煮
ようかん
吉野汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 598kcal

ごはん
豚肉ときのこのクリーム煮
干草玉子とじ
南瓜とマカロニのサラダ
和のパンケーキ
大根の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 606kcal

ごはん
めばるの幽庵焼
カニコロッケ
ほうれん草のツナサラダ
プチシュー
きのこの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 639kcal

ごはん
鶏肉と根菜のカレー風味ソース
ちくわの磯辺揚げ
タラモサラダ(じゃが芋とたらこ)
みかん
人参のコンソメスープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 637kcal

五目ごはん
白身魚唐揚げ黒酢ソース
スパゲティオイスダソース炒め
キムチもやしとごま昆布和え
よもぎ大福
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 534kcal

ごはん
豚玉とじ
筍と枝豆天の煮付け
チキンときゅうりのサラダ
マンゴープリン
吉野汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 585kcal

18日〔日〕

19日〔月〕

20日〔火〕

21日〔水〕

22日〔木〕

23日〔金〕

24日〔土〕

ごはん
鶏カツのデミソース
エビとシソの実山菜和え
春菊とごぼうの甘辛和え
ぶどう
大根の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 555kcal

ごはん
三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ
青梗菜としめじのガーリックソテー
ザーサイとネギのサラダ
フルーツミックス
オクラの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 610kcal

ごはん
赤魚の味噌マヨソース
焼きビーフン
豚しゃぶサラダ
杏仁豆腐
とろろ昆布の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 551kcal

ごはん
山形名物芋煮(牛)
白身天ぷら
香味和風サラダ
さつまいも甘露煮
高野豆腐の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 584kcal

ごはん
鶏のレモンバターソース
トマトソースオムレツ
キャベツと春菊のピーナツ和え
黄桃スライス
小松菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 602kcal

ごはん
かに玉
とうもろこしの香ばし揚げ
春雨梅サラダ
まんじゅう
ハムのコンソメスープ
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 652kcal

ごはん
魚と野菜の天ぷら
大根のバター醤油炒め
キャベツと小海老のサラダ
フルーツゼリー
つみれの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 607kcal

25日〔日〕

26日〔月〕

27日〔火〕

28日〔水〕

29日〔木〕

30日〔金〕

31日〔土〕

ごはん
かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み)
スナッペンとうと卵のゴマ和え
おくらとみょうがの生姜醤油和え
オレンジ
小松菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 544kcal

ごはん(ふりかけ)
鮭のバター醤油きのことソース
シューマイ
春雨サラダ
水まんじゅう
麴の吸物
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 610kcal

ごはん
豚肉の梅蒸し
切り昆布の炒め煮
ほうれん草とエビのサラダ
ベルギーワッフル
白菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 613kcal

ごはん
豚肉八宝菜
海鮮ボールの煮物
オクラのとろろ昆布甘酢たれ
メイプルプチケーキ
油揚げの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 585kcal

ごはん
牛肉と牛蒡のしぐれ煮
干草焼き
ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース
ようかん
オクラの味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 575kcal

ごはん
マーボー茄子(豚)
大根の鶏煮
山菜とちくわの辛子和え
和のパンケーキ
吉野汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 543kcal

ごはん
鶏肉の山菜あんかけ
きのこスパゲティ
白和え
プチシュー
青菜の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロッケ〕

エネルギー 610kcal

1食あたり基準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお断りください。(当日の取り消しは有料になります)

※お届けしております昼食は、午後2時までに召し上がりください。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ

からお選びください。

変更は前日午後3時まで受け付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

～骨取り魚について～

仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら

令和8年1月 [夕食]

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

様 No

コース

認知症を遠ざける食材に



マークを
つけています。脳の活性
化や抗酸化作用により、
若さを保つことができ
ると言われています

メイン変更は

・魚

奇数月:天津卵

偶数月:ハンバーグ

・コロツケです。

変更の際は、各日付に○印を
つけてください。

1日 [木] (祝日)

2日 [金]

3日 [土]

ごはん
鶏塩焼き
いなるの煮物
栗とさつまいものつまみ揚げ
梅風味大福
とろろ昆布のすまし汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 648kcal

ごはん
すき焼き風煮込み
かきあげ
松前風高菜
黄桃スライス
お雑煮風吸物
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 624kcal

ごはん
チキンと野菜のバジル風味
キャベツとやわらかの炒め煮
里芋ポテサラ
ポールドーナツ
吉野汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 655kcal

4日 [日]

5日 [月]

ご当地

6日 [火]

7日 [水]

8日 [木]

9日 [金]

10日 [土]

ごはん
牛肉スタミナ焼き
高野豆腐の炊き合わせ
蒸し鶏と香り野菜のサラダ
プチシュー
とろろ昆布の吸物
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 569kcal

ごはん
福岡名物水炊き風煮物(鶏)
高菜入り焼うどん
明太ポテトサラダ
和のパンケーキ
なめこの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 594kcal

ごはん
鶏唐揚げネギソース
小松菜卵炒め
中華風冷奴
ようかん
コーンの中華スープ
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 608kcal

ごはん
ミートボールの和風きのこあん(鶏)
ナスのそぼろ煮(鶏)
塩だれ和風サラダ
みかん
大根の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 561kcal

ごはん
肉豆腐(牛)
麻婆あんシューマイ
キャベツとツナのポン酢和え
よもぎ大福
若布の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 621kcal

ごはん
親子焼き(鶏・卵)
銀杏と筍の煮物
白和え
マンゴープリン
水菜の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 581kcal

ごはん
大豆とひき肉の味噌炒め(豚)
ブロッコリーとカリフラワーのカニあん
小海老の梅風味サラダ
ぶどう
ベーコンのコンソメスープ
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 605kcal

11日 [日]

12日 [月] (祝日)

13日 [火]

14日 [水]

15日 [木]

16日 [金]

17日 [土]

ごはん
北海道名物鮭のチャンチャン焼
コーンコロツケ
海草サラダ
フルーツミックス
白菜の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 575kcal

ごはん
ホイコーロー(豚)
イカ磯辺カツ
お豆と切干大根のサラダ
杏仁豆腐
大根の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 631kcal

ごはん
魚と野菜の天ぷら
厚揚げとナスの胡麻味噌和え
小松菜としめじのお浸し
さつまいも甘露煮
かまぼこの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 593kcal

ごはん
海鮮八宝菜
シューマイ
かぶの高菜生姜和え
黄桃スライス
春雨の中華スープ
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 525kcal

ごはん
紅ズワイガニ入りクリームコロツケ
春雨と挽肉の炒め物(牛豚)
さがきごぼうと厚揚げのサラダ
まんじゅう
もやしの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 672kcal

ごはん
牛肉とピーマンの味噌炒め
うすらしんじょうの炊き合わせ
ナムル
フルーツゼリー
麩の吸物
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 602kcal

ごはん
シーフードフライ
かまぼこと大豆の山椒煮
切干大根とえのきのさっぱり和え
オレンジ
つみれの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 584kcal

18日 [日]

19日 [月]

20日 [火]

21日 [水]

22日 [木]

23日 [金]

24日 [土]

ごはん
豚キムチ
海鮮ボールの煮物
青菜となめこのゆず和え
水まんじゅう
きのこの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 614kcal

ごはん
エビチリ
高野豆腐の炒り煮(卵)
めかぶのポン酢和え
ベルギーワッフル
厚揚げの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 543kcal

ごはん
長崎名物浦上そば(豚)
青じそ風味のじゃが芋煮
揚げ茄子の大根卸しかけ
メイプルプチケーキ
わかめの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 614kcal

五目ごはん
煮込みおでん
白菜と海老のクリーム和え
野菜の梅おろし和え
ようかん
つみれの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 550kcal

ごはん
昔ながらのカレー(豚)
野菜コロツケ
やわらかのからし菜のサラダ
和のパンケーキ
玉ねぎの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 592kcal

ごはん
梅入り生姜焼き(豚)
冬瓜と山菜の炊き合せ
マロニーと野菜和えもの(卵)
プチシュー
きのこの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 557kcal

ごはん
ハンバーグとオムレツ(鶏)
ひじきのきんぴら
海草サラダ
みかん
ほうれん草の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 536kcal

25日 [日]

26日 [月]

27日 [火]

28日 [水]

29日 [木]

30日 [金]

31日 [土]

ごはん
牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め
大根と厚揚げの葛あんかけ
切干大根と胡瓜の和え物
よもぎ大福
吉野汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 572kcal

ごはん
豆腐ハンバーグ
水菜とハムの香味和え
からし菜とイカの酢味噌和え
マンゴープリン
ちくわの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 588kcal

ごはん
海老カツ
ブロッコリーのカニあんかけ
味の花ポテサラ
ぶどう
高野豆腐の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 567kcal

ごはん
名古屋名物味噌カツ風(豚)
焼き豆腐含め煮
山菜キムチ
フルーツミックス
とろろ昆布の吸物
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 589kcal

ごはん(ふりかけ)
白身魚の吹き寄せ焼き(卵)
野菜入りいかすり身天
胡瓜とザーサイのサラダ
杏仁豆腐
豚汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 546kcal

ごはん
クリームシチュー(鶏)
ほうれん草ソテー
もずくともやしのサラダ
さつまいも甘露煮
キャベツの味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 516kcal

ごはん
肉豆腐(牛)
里芋の青のり風味
冷やしなすのごまソース
黄桃スライス
大根の味噌汁
メイン変更→[魚・天津卵・コロツケ]
エネルギー 587kcal

1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達の日取り・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。(当日の取り消しは有料になります)

※お届けしております夕食は、午後7時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

※メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵・偶数月ハンバーグ)・コロツケ

からお選びください。

変更は前日午後3時まで受け付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。

～骨取り魚について～

仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。

細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



*前日の夕食と一緒に届けます(要申込)
(税込¥330円)
2026

1月朝食献立表

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

福島県中津川市江崎

日	月	火	水	木	金	土
				01 元日	02	03
				ロイヤルフレッドサンドイッチ(ピーナツバター)	シュガートースト・レーズンシュガートースト	プチメロンパン・チーズロール
				ツナマヨ	ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ
				わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶
04	05	06	07	08	09	10
クロワッサン(いちごジャム)たまごぱん	りんごデニッシュ・黒糖ロール	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ピーナツバター)	デニッシュブレッド・レーズンロール
トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ	ポテトサラダ
コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
ミニクロワッサン(イチゴジャム・マーガリン)	マーラーカオ	十勝バターブレッド・粒あんデニッシュ	シュガーロール・十二穀ロール	カスタードデニッシュ・栗むしぼん	ロイヤルフレッドサンドイッチ(ピーナツバター)	シュガートースト・レーズンシュガートースト
トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ
わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶
18	19	20	21	22	23	24
プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(いちごジャム)たまごぱん	りんごデニッシュ・黒糖ロール	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ピーナツバター)
QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ
ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ
25	26	27	28	29	30	31
デニッシュブレッド・レーズンロール	ミニクロワッサン(イチゴジャム・マーガリン)	マーラーカオ	十勝バターブレッド・粒あんデニッシュ	シュガーロール・十二穀ロール	カスタードデニッシュ・栗むしぼん	ロイヤルフレッドサンドイッチ(ピーナツバター)
ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ	ツナマヨ
ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウーロン茶	ワンポットジャスミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ
			※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください。			
			食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお伝えください カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください			
			献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。			