

A 弁当

12/22 ~ 12/26

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年12月22日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	星のハンバーグ	60	104	6.4	6.7	4.7	0.3
	オムレツ	40	59	3.9	3.2	3.1	0.4
	フライドチキン	65	149	7.7	10.0	6.0	0.7
	ビーフシチュー	60	33	0.6	0.8	5.5	0.3
	豆のイタリアンサラダ	35	37	1.1	2.0	3.9	0.5
	スパゲティ	40	46	1.7	0.2	9.9	0.0
	マシュマロチョコ大福	5	18	0.3	0.3	3.7	0.0
	お漬物	7	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 447 Kcal		502	743	26.5	23.8	107.5	2.4
2025年12月23日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	牛すき煮・焼き豆腐添え	130	201	8.2	7.6	23.7	3.2
	さば黒胡椒焼	45	134	7.7	12.1	0.3	0.1
	野菜かき揚げ	70	108	1.2	7.1	10.1	0.0
	みぞれ酢	40	25	0.3	0.2	6.0	0.1
	金平ごぼう	45	37	0.9	0.8	7.2	0.6
	うぐいす豆	7	17	0.5	0.0	3.8	0.0
	キャベツ浅漬け	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 523 Kcal		533	819	23.6	28.4	121.8	4.2
2025年12月24日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	豚ロースのソースカツ	100	246	8.1	12.7	25.0	2.6
	スパゲティナポリタン	110	92	2.7	2.7	14.7	0.8
	大根あんかけ	45	18	0.3	0.0	3.4	0.5
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	焼きブロッコリー	17	5	0.6	0.1	0.7	0.0
	千切キャベツ	45	9	0.6	0.1	2.3	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.3
おかずのみカロリー： 393 Kcal		522	689	18.5	16.5	120.3	4.6
2025年12月25日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	若鶏照焼	60	123	10.2	8.5	2.0	0.5
	カレイ唐揚げ・葱ソース	80	156	6.9	6.4	17.1	1.0
	豚肉野菜炒め	130	70	3.8	3.8	5.3	0.4
	野菜サラダ	40	62	0.6	4.8	2.4	0.2
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	みかん	18	11	0.1	0.0	2.8	0.0
	お漬物	6	4	0.1	0.0	0.9	0.3
おかずのみカロリー： 432 Kcal		554	728	26.9	24.2	102.6	2.4
2025年12月26日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	にしん照焼	40	91	6.2	6.9	1.2	0.2
	マヨタマフライ	50	152	3.5	9.5	12.9	0.5
	麻婆茄子	120	107	2.5	7.4	7.3	0.8
	小松菜もやしナムル	40	16	0.8	1.1	1.3	0.5
	刻みいなり	8	12	0.6	0.6	1.1	0.1
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 386 Kcal		485	682	18.9	26.2	96.3	2.3

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2026年1月5日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	チキンソテー・オニオンドレッシング	85	163	10.1	12.6	3.0	0.5
	ツナマヨコロッケ	60	178	2.8	12.7	13.4	0.7
	ハヤシシチュー	110	85	2.8	3.6	8.2	1.0
	ひじき五目煮	35	30	1.5	0.9	4.3	0.4
	白花豆煮	14	34	0.7	0.1	7.9	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	5	0.2	0.0	1.1	0.3
	おかずのみカロリー： 501 Kcal	530	797	23.3	30.6	110.0	2.9
2026年1月6日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	エビフライ 2 p・タルタルソース	60	152	4.1	11.0	7.7	0.5
	スパゲティミートソース	120	97	4.0	2.2	15.4	0.5
	マス塩焼き	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8
	野菜サラダ	35	27	0.6	1.7	2.8	0.4
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
	おかずのみカロリー： 363 Kcal	489	659	23.8	18.5	101.6	2.8
2026年1月7日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	豚バラ旨だれ焼肉	110	234	11.9	17.2	5.6	1.2
	サバ大葉フライ	40	114	5.4	7.8	7.1	0.3
	マロニー中華サラダ	100	66	1.4	2.4	9.4	1.1
	中華ポテト	16	56	0.3	2.0	9.3	0.0
	鮭フレーク	6	10	1.0	0.5	0.4	0.3
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	2	0.1	0.0	0.3	0.2
	おかずのみカロリー： 488 Kcal	500	784	25.3	30.6	104.2	3.1
2026年1月8日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	5種のチーズカツ	50	135	2.9	8.7	11.2	0.6
	オムレツ・ケチャップ付き	50	64	4.0	3.2	4.5	0.6
	厚揚げとひき肉のカレー煮	130	75	4.0	4.0	7.0	1.1
	ちくわとキャベツのナムル	40	24	0.9	1.4	2.3	0.4
	うずら豆煮	7	17	0.5	0.0	3.8	0.0
	金平ごぼう	45	37	0.9	0.8	7.2	0.6
	お漬物	6	4	0.1	0.0	0.9	0.3
	おかずのみカロリー： 356 Kcal	518	652	18.1	18.7	107.4	3.6
2026年1月9日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ニラ饅頭・揚げ餃子	60	177	3.3	11.8	13.9	0.8
	麻婆豆腐	120	75	5.0	4.4	4.4	1.0
	厚切ハムソテー・もやし炒め添え	82	62	3.9	2.6	5.3	1.0
	焙煎胡麻サラダ	35	39	0.6	3.2	2.4	0.3
	みかん	18	11	0.1	0.0	2.8	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
	おかずのみカロリー： 373 Kcal	541	669	18.2	22.7	101.5	3.5

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2026年1月12日(月)							
	おかずのみカロリー： 0 Kcal	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2026年1月13日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	サックリメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7
	メバル照焼	40	44	7.1	1.0	1.3	0.4
	ウインナーと大根のポトフ風	130	91	4.2	5.6	6.3	1.3
	ほうれん草胡麻和え	40	28	1.1	0.6	4.2	0.7
	こんにゃく甘辛煮	20	20	0.2	0.0	4.9	0.5
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
	おかずのみカロリー： 372 Kcal	517	668	23.2	20.2	101.8	3.8
2026年1月14日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	揚げ焼売・鶏唐揚げ	60	163	7.5	11.2	9.2	0.6
	焼きはんぺん・明太子ソース	45	79	2.6	5.2	5.0	0.8
	豚肉とキャベツの味噌煮込み	150	100	6.2	4.8	8.7	1.2
	野菜サラダ	35	26	0.6	1.5	3.0	0.4
	カラフル杏仁	20	10	0.0	0.1	2.5	0.0
	ソース焼きそば	40	66	1.3	1.3	12.4	0.7
	ザーサイ	7	8	0.3	0.5	0.6	0.2
	おかずのみカロリー： 452 Kcal	547	748	23.3	25.2	111.9	3.9
2026年1月15日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	豆腐ハンバーグ・バーベキューソース	75	102	6.3	3.8	10.6	1.1
	白身魚フライ	50	102	6.0	5.3	7.2	0.4
	五目ビーフン炒め	100	51	1.3	0.8	9.7	0.7
	ポテトサラダ	30	56	0.5	3.8	5.0	0.3
	茎わかめ煮	5	5	0.2	0.0	1.2	0.6
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.4	0.2
	おかずのみカロリー： 324 Kcal	486	620	19.6	14.4	106.2	3.3
2026年1月16日(金)	もち麦ごはん	190	319	5.5	0.7	75.5	0.0
	コーンコロッケ	50	115	2.2	6.6	12.0	0.4
	キーマカレー	120	79	4.7	3.0	8.7	1.2
	ほっけ塩焼	50	62	9.1	2.5	0.1	1.8
	野菜のピクルス	45	37	0.3	0.0	8.4	0.2
	切干大根煮	30	16	0.5	0.0	3.7	0.3
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	うぐいす豆煮	7	17	0.5	0.0	3.8	0.0
							0
	おかずのみカロリー： 332 Kcal	522	651	23.2	12.9	113.8	3.9