

# 2026年1月29日～2月11日メニュー

1/29 (木) 462Kカロリー	1/30 (金) 380Kカロリー	2/2 (月) 536Kカロリー	2/3 (火) 454Kカロリー	2/4 (水) 414Kカロリー
鶏唐揚 (名古屋風と四川風)	鶏肉の塩麹漬焼 <b>オススメです！</b>	ソースとんかつ	えびとあじの天丼風 <b>オススメです！</b>	豚肉ねぎ塩麹漬焼
豚肉の和風マリネ ねぎオムレツのあんかけ ごぼうと油揚げのおかずサラダ こんにゃく田楽味噌(2ヶ) バジリコスパゲティ 漬物	のり弁風かつおぶしだし醤油 (白身魚フライ・ちくわ磯辯揚 味付のり・きんぴら)	厚切ハムポテトサラダ焼 サイコロステーキ(2ヶ)黒胡椒ソース 野菜カレー 白身魚の西京味噌焼 キャベツと人参の野菜ドレッシング スパゲティペペロンチーノ・漬物	鶏肉のみぞ漬焼 ゴーヤチャンプルー マカロニサラダ 切干大根炒め煮 わかめの酢の物・漬物	チキンおろし竜田 和風だし焼そば 天然ブリかつ ひじきサラダ キャベツと紅生姜の浅漬 漬物
2/5 (木) 422Kカロリー	2/6 (金) 470Kカロリー	2/9 (月) 417Kカロリー	2/10 (火) 363Kカロリー	2/11 (水)
ハンバーグトマトソース	ジャンボしゅうまいと 中華春巻辛子醤油付	豚肉の西京味噌焼	炊き込み御飯	建国記念の日
鶏唐揚(旨辛・塩レモン) 四川風麻婆豆腐 煮物(がんも・こんにゃく) コールスローサラダ たらこスパゲティ 漬物	鶏肉のドレッシング漬焼 茄子と挽肉のトマトカレー 野菜のかき揚 高野豆腐とひじきのツナサラダ わかめとねぎのぬた 漬物	ほぐし鶏のわさび和え ゴロゴロいかメンチかつ ちくわと紅生姜のあられ天 厚焼玉子 梅春雨 ひじきのドレッシングサラダ・漬物	鶏肉の塩麹天ぷら 豚肉のしぐれ煮 揚げ出し豆腐味噌そぼろ 昆布入り和風ペペロンチーノ 青菜のドレッシングサラダ キャベツの千草漬・漬物	

※食品衛生上お弁当は涼しいところで保管したうえで、

[カロリー表示]表中のカロリーは副食のみです。

1時頃までに、お召し上がりください。

ライスのみのカロリーは388Kカロリーです。

※個別のアレルゲンには対応していません。ご理解の程よろしくお願ひいたします。

国産米の価格高騰、供給不安などの影響で

外国産米をブレンドさせていただきます。

TEL (027)-382-7755

FAX (027)-382-0320

FAX (027)-382-0707

まごころの味 (株)若松屋

<http://wakamatsuya-bento.com>

Gmail:wakamatsuya7755@gmail.com

