

令和8年



# 1月

# 献立カレンダー

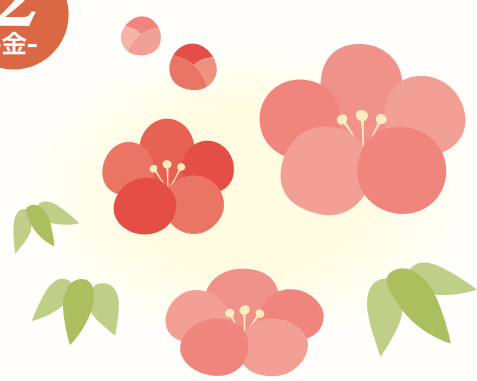
国産米を  
使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。  
ご飯は、100gあたり168kcalです。

1  
-木-



2  
-金-



3  
-土-

お楽しみ  
メニュー

5  
-月-



ハンバーグデミソース

エネルギー272kcal / タンパク質14.2g / 脂質11g

6  
-火-



ねぎ塩鶏カツ

エネルギー295kcal / タンパク質6.9g / 脂質13.2g

7  
-水-



牛肉コロッケ

エネルギー347kcal / タンパク質9.5g / 脂質15.3g

8  
-木-



ヤンニョムチキン

エネルギー490kcal / タンパク質14.8g / 脂質25.9g

9  
-金-



いわし天ぷら

エネルギー241kcal / タンパク質12g / 脂質16.8g

10  
-土-

お楽しみ  
メニュー

12  
-月-

成人の日



13  
-火-



すき焼き風煮

エネルギー222kcal / タンパク質10.6g / 脂質11.6g

14  
-水-



アジフライ

エネルギー465kcal / タンパク質14g / 脂質27.8g

15  
-木-



豚とさつま芋の甘辛煮

エネルギー203kcal / タンパク質10.7g / 脂質4.2g

16  
-金-



えびカツ

エネルギー283kcal / タンパク質14g / 脂質15.6g

17  
-土-

お楽しみ  
メニュー

## 食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- 材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

“食”でつながる。私たちは大惣です。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達  
サービス

介護食在宅  
配食サービス

食堂給食  
業務委託サービス



# スマイルランチ岡山

岡山県岡山市南区西市429-3

TEL.086-241-0579 FAX.086-241-0846



令和7年

# 1月 献立カレンダー

国産米を  
使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。  
ご飯は、100gあたり168kcalです。

19  
-月-



白身魚の南蛮漬け

エネルギー297kcal / タンパク質19.7g / 脂質12.1g

20  
-火-



肉団子の甘酢あん

エネルギー271kcal / タンパク質10.6g / 脂質7.8g

21  
-水-



オムレツ ホワイトソースかけ

エネルギー332kcal / タンパク質10.9g / 脂質17g

22  
-木-



チーズメンチカツ

エネルギー365kcal / タンパク質10.2g / 脂質21.9g

23  
-金-



豚と南瓜の甘煮

エネルギー254kcal / タンパク質11.9g / 脂質8.2g

24  
-土-



26  
-月-



チキン南蛮

エネルギー418kcal / タンパク質16.1g / 脂質24g

27  
-火-



とんかつ

エネルギー330kcal / タンパク質11.9g / 脂質17g

28  
-水-



回鍋肉風

エネルギー331kcal / タンパク質12.5g / 脂質19g

29  
-木-



白身フライ

エネルギー343kcal / タンパク質10.7g / 脂質18g

30  
-金-



ベーコンマヨカツ

エネルギー278kcal / タンパク質9.0g / 脂質12.7g

31  
-土-



今月の  
主な行事

元旦(1日)

ケーキの日(6日)

七草(7日)

鏡開き(11日)

成人の日(12日)

大寒(20日)

## 食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- 材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

“食”でつながる。私たちは大惣です。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達  
サービス

介護食在宅  
配食サービス

食堂給食  
業務委託サービス

**スマイルランチ 岡山**

岡山県岡山市南区西市429-3

TEL.086-241-0579 FAX.086-241-0846