

1月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal)	脂質 (g)
															たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	火	鮭の西京焼き					のし鶏 (おしるこ)				寄せ鍋風				1,602	31.8
		寿かまぼこ	かすのこ	一口昆布	のっぺ汁	ごはん 牛乳	黒豆・伊達巻・ほうれん草の 胡麻和え	海老の旨煮	すまし汁	赤飯	栗きんとん	信田巻き	みそ汁	ごはん	97.4	9.7
2	水	鶏肉とこんにゃくの煮物					赤魚のかぶら蒸し (たい焼き)				味噌肉じゃが				1,511	40.5
		エビサンド	漬物	みそ汁	ごはん 牛乳	れんこんの炒め物	紅白なます	具だくさん汁	ごはん	ブロッコリーとホタテの炒め物	春菊のお浸し	清まし汁	ごはん	69.1	8.5	
3	木	かぶのそぼろ煮					エビフライ (イチゴババロア)				かに入りニラ玉				1,568	57.0
		青梗菜のわさび和え	漬物	みそ汁	ごはん 牛乳	厚揚げの粕煮	きゅうりの ゆかり和え	のっぺ汁	ごはん	ピーマンソテー	五目巾着	みそ汁	ごはん	58.6	7.9	
4	金	鮭の塩焼き					わかめうどん (バームクーヘン)				豚肉のしぐれ煮				1,613	59.5
		白菜の土佐煮	納豆	みそ汁	ごはん 牛乳	里芋の肉味噌かけ	昆布豆	フルーツ		カリフラワーの炒め物	玉子豆腐	みそ汁	ごはん	82.5	8.5	
5	土	大根のそぼろ煮					サバの照り焼き (クッキー)				回鍋肉				1,520	53.0
		いんげんの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん 牛乳	切り昆布の煮物	オクラの梅肉和え	みそ汁	ごはん	かぶの煮物	ほうれん草のお浸し	みそ汁	ごはん	61	8.5	
6	日	キャベツの煮物					鶏肉とときのこのクリーム煮 (白い風船)				メバルの塩麹焼き				1,584	50.2
		きゅうりの辛し和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん 牛乳	れんこんきんぴら	かぼちゃサラダ	スープ	ごはん	切干大根の煮物	ほうれん草のわさび和え	みそ汁	ごはん	66.7	8.1	
7	月	オムレツ					鮭の幽庵焼き (ミニまんじゅう)				豚肉の甘辛炒め				1,563	44.8
		ハムソテー	漬物	みそ汁	ごはん 牛乳	うち豆の煮物	キャベツの 胡麻ダレ和え	みそ汁	七草粥	玉ねぎの炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん	74.4	8	
8	火	がんもの煮物					鶏肉の照り焼き (抹茶ババロア)				お刺身				1,648	46.8
		もやしの炒め物	佃煮	みそ汁	ごはん 牛乳	高野豆腐の玉子とじ	青梗菜のマヨネーズ和え	スープ	ごはん	里芋となめこの煮物	五目巾着	みそ汁	ごはん	77.1	7.6	
9	水	大根とあさりの炒め煮					千草焼き (クリームパン)				鶏肉のマヨネーズ焼き				1,581	50.3
		ほうれん草のなめたけ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん 牛乳	じゃがいものカレー炒め	白菜の塩昆布和え	みそ汁	ごはん	春雨のオイスター炒め	アスパラの和え物	みそ汁	ごはん	70.9	8.5	
10	木	南瓜の煮物					豚丼 (ブッセ)				アジの胡麻焼き				1,642	43.6
		白菜のボン酢和え	納豆	みそ汁	ごはん 牛乳	もやしのじゃこ炒め	さつま芋サラダ	清まし汁		ブロッコリーの煮物	わかめとカニフレークのサラダ	みそ汁	ごはん	68.1	7.6	
11	金	高菜と卵の炒め物					白身魚のフライ (杏仁豆腐)				炒り鶏				1,622	59.5
		春菊の辛子和え	佃煮	みそ汁	ごはん 牛乳	ひじきの炒り煮	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	青菜の炒め物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	68.8	8.3	
12	土	白身魚の焼き漬け					擬製豆腐 (せんべい)				八宝菜				1,675	57.8
		じゃがいもの煮物	漬物	みそ汁	ごはん 牛乳	大根の煮物	ごぼうサラダ	清まし汁	ゆかり ごはん	ビーフソテー	シュウマイ	みそ汁	ごはん	73.5	8.2	
13	日	ウインナーの炒め物					温玉にゆうめん (カステラ)				エビチリ				1,539	42.4
		もやしのなめたけ和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん 牛乳	ぜんまいの炒め煮	フルーツ			さつま芋の煮物	春菊の和え物	みそ汁	ごはん	63	8.5	
14	月	車麩の玉子とじ					ブリの照り焼き (ミニどらやき)				豆腐の五目煮				1,624	41.3
		とろろ手	梅びしお	みそ汁	ごはん 牛乳	大根の柚子煮	ゆかり 和え	みそ汁	ごはん	ごぼうときのこの炒め物	かぶの甘酢漬	みそ汁	ごはん	65.2	7.2	
15	火	さつまあげとさつま芋の煮物					カツ丼・海老丼 (ワッフル)				鮭の味噌漬け焼き				1,543 65.2 147.4 63.5	47.5 8.2 39.9 8.6
		いんげんのピーナツ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん 牛乳	白菜の炒め物	ポテトサラダ	スープ		長芋の煮物	わかめの中華サラダ	みそ汁	ごはん			

* 15日のセレクトメニュー 上段がカツ丼、下段が海老丼の栄養価です。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。