

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)
16	水	がんもの含め煮 ブロッコリーの和えもの 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉の生姜焼き(クッキー) じゃがいものソテー 白菜のポン酢和え みそ汁 ごはん					カニ入り玉子焼き 大根の煮物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,623	42.5
17	木	さつま揚げと白菜の炒め物 キャベツのツナ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(クリームパン) れんこんのおかか炒め さつま芋のレモン煮 みそ汁 ごはん					カレーの煮付け 小松菜の炒め物 なめこおろし みそ汁 ごはん					1,627	36.9
18	金	鮭の塩焼き ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ポークカレー(ブッセ) カリフラワーと卵のサラダ フルーツヨーグルト スープ					豆腐の卵とじ おから炒り煮 小松菜のしらす和え みそ汁 ごはん					1,616	44.3
19	土	スクランブルエッグ 白菜のとろみ煮 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン(まんじゅう) 青梗菜とホタテの中華炒め物 煮りんご					肉じゃが なすの味噌炒め ほうれん草のお浸し 清まし汁 ごはん					1,551	43.4
20	日	ベーコンとかぶの炒め煮 春菊の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のタルタルソース焼き(シュークリーム) もやしと桜エビの炒め物 ブロッコリーの青じそ和え みそ汁 ごはん					アジの香味焼き 刻み昆布の煮物 きゅうりのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,653	48.8
21	月	豆腐のかにあんかけ 菜の花のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					エビチャーハン(杏仁豆腐) 白菜の煮物 餃子 スープ					赤魚の照り焼き キャベツの胡麻酢和え ポテトサラダ みそ汁 ごはん					1,565	35.9
22	火	はんぺんとふきの煮物 いんげんのピーナッツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ビビンバ丼(白い風船) 車麩の煮付け フルーツ スープ					鶏肉のクリーム煮 切り干し大根の炒め煮 小松菜ののり和え みそ汁 ごはん					1,563	42.8
23	水	厚焼き玉子 チンゲン菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のムニエル(エクレア) かぶの粕煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					くずし豆腐とねぎの味噌炒め れんこんとひじきの煮物 アスパラの胡麻和え すまし汁 ごはん					1,677	55.5
24	木	かぼちゃとぜんまいの煮物 もやしの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の甘酢あんかけ(蒸しパン) 大根のバター炒め アスパラのおかか和え みそ汁 ごはん					カニ玉 キャベツの塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,561	40.1
25	金	ホッケの塩焼き 刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					マーボー豆腐(せんべい) かぶとあさりのバターしょうゆ炒め きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁 ごはん					えびと野菜の炒め物 大根の煮物 小松菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,603	41.7
26	土	ジャーマンポテト 白菜の青のり和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの三色蒸し(抹茶ババロア) さつま芋の煮物 菜の花の中華和え みそ汁 ごはん					豚肉の甘辛炒め 車麩の煮物 春菊のくるみ and え みそ汁 ごはん					1,607	39.3
27	日	さといものけんちん煮 冬菜の辛子 and え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ<ブルーベリージャム・たまご・ハムチーズ>(ココアワッフル) クラムチャウダー フルーツ					サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 白菜の塩昆布 and え 清まし汁 ごはん					1,623	56.4
28	月	えびと白菜の炒め物 きゅうりの梅おかか and え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					肉にゆうめん(フルーツゼリー) 高野豆腐の煮物 浅漬					治部煮 ブロッコリーのソテー 卵豆腐 みそ汁 ごはん					1,504	27.3
29	火	刻み昆布とかぼちゃの煮物 きゃべつと春雨の and え物 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉の卵とじ丼(みたらし団子風デザート) ふきの炒め物 フルーツ みそ汁					ちゃんこ鍋風煮 なすの炒め物 小松菜の昆布 and え みそ汁 ごはん					1,607	42.0
30	水	赤魚の塩焼き 麩の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー(プリン) チンゲン菜のピリ辛炒め 大根とツナのサラダ スープ ごはん					豚ひき肉と里芋のカレー炒め 切干大根の煮物 もやしのゆかり and え みそ汁 ごはん					1,646	47.2
31	木	野菜炒め がんもの煮付け 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ(クリームパン) ひじきの煮物 ブロッコリーの磯辺 and え みそ汁 ごはん					豆腐の中華風煮 じゃがいもソテー 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,627	43.2

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。