

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	水 鮭の西京焼き 寿かまぼこ・かすのこ 一口昆布 のっぺ汁 ごはん 牛乳	のし鶏 (おしるこ) 黒豆・伊達巻・海老の旨煮 カニ・いくら ずまし汁 赤飯 ほうれん草の胡麻和え 盛り合わせ	寄せ鍋風 栗きんとん 信田巻き みそ汁 ごはん	1,778	34.9
2	木 鶏肉とこんにゃくの煮物 エビサンド 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚のかぶら蒸し (たい焼き) れんごんの炒め物 紅白なます 具だくさん汁 ごはん	味噌肉じゃが カリフラワーとホタテの炒め物 春菊のお浸し ずまし汁 ごはん	1,564	30.8
3	金 大根のそぼろ煮 青梗菜の磯和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ (イチゴババロア) 厚揚げの粕煮 もやしのゆかり和え のっぺ汁 ごはん	ニラ玉あんかけ ピーマンソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,642	55.1
4	土 ししゃも 白菜の土佐煮 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	わかめうどん (バームクーヘン) 里芋の煮物 フルーツ	牛肉のしぐれ煮 じゃがいものきんぴら 菜の花のクルミ和え みそ汁 ごはん	1,446	42.3
5	日 ベーコンと野菜のコンソメ煮 いんげんの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	サバの照り焼き (エクレア) 切り昆布の煮物 オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん	回鍋肉 かぶの煮物 とうろ みそ汁 ごはん	1,688	53.4
6	月 かぼちゃと厚揚げの煮物 春菊の辛子和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉ときのこのクリーム煮 (白い風船) なすの炒め物 さつまいもサラダ スープ ごはん	カレイの塩麹焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のわかめ和え みそ汁 ごはん	1,634	36.7
7	火 オムレツ ハムソテー 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の幽庵焼き (ミニまんじゅう) うち豆の煮物 キャベツの胡麻ダレ和え みそ汁 七草粥	エビチリ 春雨のオイスター炒め シュウマイ みそ汁 ごはん	1,549	42.1
8	水 がんもの煮物 もやしの炒め物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のおろし煮 (抹茶ババロア) 高野豆腐の玉子とじ 青梗菜のマヨネーズ和え みそ汁 ごはん	お刺身 里芋となめこの煮物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,591	40.0
9	木 車麩の煮物 もやしのしその実和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	温玉にゆうめん (カステラ) ぜんまいの炒め煮 フルーツ	八宝菜 ピーマンの炒め物 春菊の和え物 みそ汁 ごはん	1,512	31.0
10	金 刻み昆布の煮物 菜の花の和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豚丼 (ブッセ) もやしのじゃこ炒め フルーツ 清まし汁 ごはん	アジの胡麻焼き 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	1,520	37.4
11	土 ツナと野菜の炒め物 白菜のポン酢和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚フライ (杏仁豆腐) かぼちゃの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の梅肉焼き 卵の花の炒り煮 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 ごはん	1,689	44.0
12	日 大根とあさりの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ぎせい豆腐 (クリームパン) 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	牛肉と野菜の炒め物 ひじきの炒め煮 アスパラの和え物 みそ汁 ごはん	1,578	41.7
13	月 カレイの塩焼き ふきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ポテトグラタン (ミニドーナツ) ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ 清まし汁	豚肉となすの味噌炒め れんごんの煮物 オクラの和え物 ずまし汁 ごはん	1,718	53.3
14	火 キャベツと卵の炒め物 アスパラの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ブリの照り焼き (ミニどらやき) 里芋の柚子煮 小松菜の胡麻和え みそ汁 ごはん	豆腐の五目煮 ごぼうときのこの炒め物 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん	1,608	41.2
15	水 さつまあげとさつま芋の煮物 いんげんのピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー (カツ丼・海老丼) (ワッフル) 大根の煮物 金時煮豆 スープ	ホッケの煮つけ 長芋の煮物 白菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,630 1,561 60.3 57.1	39.0 31.5 6.8 7.9

* 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。

おすすめメニュー《七草粥》
一年の無病息災を願い、また正月の祝膳や祝酒で疲れた胃腸を休めるために1/7に食べるようになったと言われています。肝機能を整えるナスナや消化を助けるかぶや大根の葉など、七草が入っています。