1月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
16	木	豚ひき肉とかぶの炒め煮 春菊の胡麻和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	醤油ラーメン（ブッセ） チンゲン菜とホタテの中華炒め　煮りんご	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	1,661 71	46.7 8.4
17	金	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	カレイの煮付け 里芋の洋風煮　なめこおろし　みそ汁　ごはん	1,698 69.9	38.1 9.1
18	土	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	おでん（白い風船） 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 かぶのそぼろ煮　もやしの塩昆布和え　みそ汁　ごはん	1,451 54.3	31.3 9
19	日	スクランブルエッグ れんこんの煮物　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	白身魚のタルタルソース焼き（バームクーヘン） もやしと桜海老の炒め物　ブロッコリーの青じそドレ和え　みそ汁　ごはん	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	1,643 62.2	41.7 8.4
20	月	鮭の塩焼き ひじきの煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	かぼちゃカレー（ミニまんじゅう） カリフラワーと卵のサラダ　フルーツヨーグルト　スープ	鶏肉のパン粉焼き おから炒り煮　小松菜のしらす和え　みそ汁　ごはん	1,622 68.4	43.5 9.2
21	火	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	五目チャーハン（杏仁豆腐） キャベツの胡麻酢和え　餃子　スープ	ブリの照り焼き 白菜の煮物　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	1,608 66.6	42.5 8.2
22	水	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（カステラ） 車麩の煮付け　フルーツ　スープ	鮭のクリーム煮 切り干し大根の炒め煮　小松菜ののり和え　みそ汁　ごはん	1,629 75.6	37.4 7.1
23	木	厚焼き玉子 チンゲン菜の煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	白身魚フライ（エクレア） かぶの粕煮　かぼちゃサラダ　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	1,702 61.5	55.4 8.4
24	金	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　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	豆腐とホタテの玉子蒸し キャベツのおかか醤油炒め　昆布豆　みそ汁　ごはん	1,643 68.2	41.3 8.6
25	土	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（雪の宿） キャベツのソテー　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	1,476 62.8	34.7 9.6
26	日	刻み昆布とかぼちゃの煮物 きゃべつと春雨の和え物　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	カツ卵とじ丼（桜餅風デザート） ふきの炒め煮　きゅうりの浅漬け　みそ汁	ちゃんこ鍋風煮 なすの炒め物　いんげんのサラダ　みそ汁　ごはん	1,654 61.7	43.1 8.6
27	月	いんげんのけんちん煮 冬菜の辛子和え　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	サンドイッチ(玉子・カボチャサラダ・ジャム)（シュークリーム） ミネストローネ　ブロッコリーサラダ　フルーツ	サバの味噌煮 切り干し大根の煮物　白菜の塩昆布和え　清まし汁　ごはん	1,557 61	55.2 9.2
28	火	ジャーマンポテト 白菜の青のり和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	カレイの三色蒸し（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　春菊のくるみ和え　みそ汁　ごはん	1,645 69.1	40.4 8.4
29	水	えびと白菜の炒め物 きゅうりの梅おかか和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	肉にゅうめん（駄菓子） 高野豆腐の煮物　フルーツ	治部煮 カリフラワーのソテー　金時煮豆　みそ汁　ごはん	1,592 63.1	27.7 8.1
30	木	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　トマトとツナのサラダ　スープ　ごはん	豚ひき肉と里芋の炒め物（カレー風味） かぶとあさりの煮物　もやしのゆかり和え　みそ汁　ごはん	1,594 69.2	46.4 8.7
31	金	野菜炒め がんもの煮付け　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	豆腐の中華風煮（クリームパン） じゃがいものソテー　ブロッコリーの磯辺和え　みそ汁　ごはん	ミートローフ ひじきの煮物　春雨サラダ　みそ汁　ごはん	1,633 66.2	43.2 9.4

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日前までにお願いいたします。