

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	金	鮭の西京焼き					のし鶏 (おしるこ)					寄せ鍋風				1,780	33.0
		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・海老の旨煮	カニ・いくら	すまし汁	赤飯		栗きんとん	信田巻き	みそ汁	ごはん	105.5	9.9
2	土	鶏肉とこんにゃくの煮物					カレーのかぶら蒸し (たい焼き)					味噌肉じゃが				1,588	33.7
		エビサンド	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	れんごんの炒め物	紅白なます	具だくさん汁	ごはん		フロッコリーの炒め物	春菊のお浸し	すまし汁	ごはん	72.6	7.6
3	日	大根のそぼろ煮					コロッケ (イチゴババロア)					ニラ玉あんかけ				1,537	43.1
		青梗菜の磯和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げの粕煮	白菜のゆかり和え	のっぺ汁	ごはん		ピーマンソテー	五目巾着	みそ汁	ごはん	53.4	8.2
4	月	ベーコンと野菜のコンソメ煮					サバの照り焼き (エクレア)					回鍋肉				1,633	53.4
		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		車麩の煮物	とろろ	すまし汁	ごはん	59.8	8.9
5	火	赤魚の塩焼き					わかめうどん (バウムクーヘン)					牛肉のしぐれ煮				1,521	40.4
		白菜の土佐煮	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の煮物	フルーツ				じゃがいものきんぴら	菜の花のくるみ和え	みそ汁	ごはん	60.4	7.1
6	水	かぼちゃと厚揚げの煮物					鶏肉ときのこのクリーム煮 (白い風船)					ホッケの煮つけ				1,632	38.7
		春菊の辛子和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根の煮物	さつまいもサラダ	スープ	ごはん		なすの炒め物	ほうれん草のポン酢和え	みそ汁	ごはん	62	6.9
7	木	オムレツ					鮭の幽庵焼き (ミニまんじゅう)					エビチリ				1,500	42.0
		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		春雨のオイスター炒め	フロッコリーサラダ	みそ汁	ごはん	69.6	8.3
8	金	がんもの煮物					鶏肉のおろし煮 (杏仁豆腐)					お刺身				1,597	44.3
		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	みそ汁	ごはん		里芋となめこの煮物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	75.4	7.4
9	土	大根とあさりの炒め煮					ぎせい豆腐 (ミニクリームパン)					牛肉と野菜の炒め物				1,537	40.9
		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		ひじきの炒め煮	アスパラの和え物	みそ汁	ごはん	62.8	8.3
10	日	刻み昆布の煮物					豚丼 (クレープ)					アジの胡麻焼き				1,532	42.9
		菜の花の和え物	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしのじゃこ炒め	フルーツ	すまし汁			キャベツの煮物	わかめとカニフレークのサラダ	みそ汁	ごはん	66.9	8.3
11	月	ツナと野菜の炒め物					白身魚フライ (雪の宿)					鶏肉の梅肉焼き				1,552	45.6
		白菜のポン酢和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん		卵の花の炒り煮	チンゲン菜のおかか和え	みそ汁	ごはん	57.8	8
12	火	ホッケの塩焼き					ポテトグラタン (ミニドーナツ)					豚肉と茄子の味噌炒め				1,591	54.3
		ぶきの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草ソテー	カリフラワーサラダ	みそ汁	ゆかりごはん		れんごんの煮物	オクラの和え物	すまし汁	ごはん	60.3	8.5
13	水	車麩の煮物					温玉にゆうめん (カステラ)					炒り鶏				1,506	32.7
		もやしとしその実和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの煮物	フルーツ				ビーフンの炒め物	春菊の和え物	みそ汁	ごはん	59	9.6
14	木	キャベツと卵の炒め物					ブリの照り焼き (ミニどらやき)					豆腐の五目煮				1,624	41.7
		アスパラの和え物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の柚子煮	小松菜の胡麻和え	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	62.6	7.6
15	金	さつまあげとさつま芋の煮物					セレクトメニュー (たれかつ丼・エビフライ丼) (ワッフル)					カレーの味噌マヨネーズ焼き				1,646 63.9	38.1 7.3
		いんげんのピーナツ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の煮物	金時煮豆	みそ汁			長芋の煮物	白菜のお浸し	すまし汁	ごはん	1,598 63.1	34.8 7.8

* 15日のセレクトメニュー 上段がたれかつ丼、下段がエビフライ丼の栄養価です。

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》
七草粥を食べることは一年の無病息災を祈るとともに、正月のおせち料理などで疲れた胃腸を休めるといった意味があります。肝機能を強化するセリ、胃腸の働きを整えるスズナやスズシロなどが入っています。