

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	土	じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーゆかり和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					五目チャーハン (バウムクーヘン) 餃子 きゃべつ胡麻和え スープ					鮭のクリーム煮 切干大根の炒め煮 青梗菜の磯香和え みそ汁 ごはん					1,558	47.4	64.1	8.7
17	日	オムレツ 茄子の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き (とと焼き) れんこんのおかか炒め さつまいものレモン煮 みそ汁 ごはん					カレーの煮付け 里芋の洋風煮 なめこおろし みそ汁 ごはん					1,593	34.8	64.3	8.3
18	月	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					赤魚の粕漬け焼き (クッキー) じゃがいものソテー 白菜のボン酢和え すまし汁 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					1,524	38.2	62.2	7.2
19	火	さつまいも揚げと大根の煮物 青梗菜のツナ和え 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 (カステラ) きゃべつと桜海老の炒め物 オクラの わさび和え みそ汁 ごはん					豚肉と里芋の煮物 なすの味噌炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 ごはん					1,609	43.1	54.5	7.5
20	水	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス (ミニまんじゅう) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト スープ					鶏肉のパン粉焼き 卵の花炒り煮 小松菜のしらす和え みそ汁 ごはん					1,553	43.4	66.2	8.8
21	木	豆腐のとろみ煮 菜の花のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビビンバ丼 (杏仁豆腐) 車麩の煮物 フルーツ スープ					さんまの塩麹焼き 白菜の煮物 さつまいもサラダ みそ汁 ごはん					1,681	50.3	60.4	8
22	金	鶏肉と大根の炒め煮 春菊の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン (マドレーヌ) 青梗菜とあさりの中華炒め 煮りんご					ホッケの香味蒸し 刻み昆布の炒め煮 カリフラワー胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん					1,524	39.4	62.1	8.5
23	土	厚焼き玉子 里芋の含め煮 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ (エクレア) かぶの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					豚肉の味噌炒め ひじきとれんこんの煮物 アスパラの和え物 すまし汁 ごはん					1,641	51.0	52.7	8.1
24	日	じゃがいもとぜんまいの煮物 もやしの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の煮付け (チーズ蒸しパン) ほうれん草のバター炒め マカロニサラダ みそ汁 ごはん					豆腐の玉子蒸し キャベツのおかか炒め 五目巾着煮 みそ汁 ごはん					1,669	49.3	70.8	8.7
25	月	ホッケの塩焼き 青梗菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					麻婆茄子 (シュークリーム) 白菜の煮浸し わかめの酢の物 みそ汁 ごはん					えびと野菜の炒め物 大根の煮物 ブロッコリーのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,523	40.0	63.7	8.5
26	火	かぼちゃの含め煮 きゃべつ青しそ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					たれカツ丼 (ミニあんぱん) ふきの炒め煮 かぶの柚子和え みそ汁					ちゃんこ鍋風煮 じゃがいも金平 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,566	46.0	52.3	7.7
27	水	車麩の煮物 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・ツナ・ジャム) (せんべい) 鶏肉のトマト煮 カリフラワーサラダ フルーツ					サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 青梗菜の塩昆布和え すまし汁 ごはん					1,587	52.5	61.7	7.9
28	木	ジャーマンポテト もやしの磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの三色蒸し (抹茶ババロア) 大根のそぼろ煮 春菊のくすみ和え みそ汁 ごはん					豚肉の甘辛炒め さつまいもの煮物 アスパラ中華和え みそ汁 ごはん					1,633	42.0	59.6	7.4
29	金	野菜炒め 白菜のツナ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の中華風煮 (ワッフル) 肉入り金平 ブロッコリーの 胡麻ドレ 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					1,560	41.0	60.6	8.1
30	土	高野豆腐の煮物 きゃべつ梅和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					肉そば (駄菓子) あんかけしゅうまい ポテトサラダ					治部煮 小松菜のソテー 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,602	38.6	62.1	7.6
31	日	赤魚の塩焼き かぼちゃの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー (プリン) アスパラソテー フルーツ スープ ごはん					えび玉あんかけ かぶの炒め煮 いんげんゆかり和え みそ汁 ごはん					1,541	37.4	68.7	8.4

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日前までお願いいたします。