

1月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー	
															エネギー (kcal)	脂質 (g)
1	土	鮭の味噌漬け焼き					のし鶏 (おしるこ)				寄せ鍋				1,683	32.1
		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・えびの旨煮	カニ・いくら	盛り合わせ	すまし汁	赤飯	栗きんとん	信田巻き	みそ汁	ごはん	102.2
2	日	鶏肉とこんにゃくの煮物					赤魚のかぶら蒸し (白い風船)				肉じゃが				1,599	50.7
		えびしんじょ	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	ブロッコリーの炒め物	春菊のお浸し	すまし汁	ごはん	74.5	7.7
3	月	大根のそぼろ煮					コロッケ (いちごババロア)				ニラ玉あんかけ				1,515	44.9
		チンゲン菜の磯和え	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	ピーマンのソテー	五目巾着	みそ汁	ごはん	53.4	7.6
4	火	ベーコンと野菜のコンソメ煮					サバの照り焼き (ミニまんじゅう)				回鍋肉				1,560	45.1
		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	車ぶの煮物	とろろ	すまし汁	ごはん	57.7	7.4
5	水	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				1,468	41.6
		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	60.2	8
6	木	かぼちゃと厚揚げの煮物					鶏肉とときのこのクリーム煮 (ミニどら焼き)				ホッケの煮付け				1,546	33.4
		春菊のからし和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	切り干し大根の煮物	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	61.7	7.3
7	金	オムレツ					鮭の幽庵焼き (ワッフル)				エビチリ				1,480	45.3
		ハムソテー	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	うち豆の煮物	キャベツのごまダレ和え	みそ汁	ごはん	春菊のオイスター炒め	ブロッコリーのサラダ	みそ汁	ごはん	71.9	8.2
8	土	がんもの煮物					鶏肉のおろし煮 (杏仁豆腐)				お刺身				1,498	41.9
		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	チンゲン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	69.5	7.2
9	日	大根とあさりの炒め煮					ぎせい豆腐 (雪の宿)				牛肉と野菜の炒め物				1,455	38.7
		ほうれん草のなめだけ和え	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	ゆかりごはん	ひじきの炒め煮	アスパラの和え物	みそ汁	ごはん	60.4	7.6
10	月	えびしんじょの煮物					豚丼 (甘納豆)				アジの胡麻焼き				1,521	40.6
		菜の花のお浸し	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	72	7.8
11	火	ツナと野菜の炒め物					白身魚のフライ (クレープ)				鶏肉の梅肉焼き				1,496	49.5
		チンゲン菜のコマダレ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	大根の酢の物	みそ汁	ごはん	卵の花の炒り煮	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	54.7	8.4
12	水	ホッケの塩焼き					ポテトグラタン (フルーツゼリー)				豚肉と茄子のみそ炒め				1,432	49.0
		ふきの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	野菜サラダ	スープ	パン		れんごんの煮物	オクラの和え物	すまし汁	ごはん	58.3	8.8
13	木	車麩の煮物					温玉にゆうめん (カステラ)				炒り鶏				1,407	31.7
		もやしのしその実和え	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	58.9	8.8
14	金	キャベツと卵の炒め物					プリの照り焼き (ミニドーナツ)				豆腐の五目煮				1,548	45.0
		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	小松菜のごま和え	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	62.1	7.9
15	土	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) (エクレア)				カレーの味噌マヨネーズ焼き				1,639	41.8
		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	63	7.2
											1,591	38.5	61.9	7.7		

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。