

# 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)
16	日	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーゆかり和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					五日チャーハン (パウムクーヘン) 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 チンゲン菜の磯香和え みそ汁 ごはん				1,477	47.5
17	月	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) れんごんのおかか炒め 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				1,506	34.2
18	火	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 (ロールケーキ) じゃがいものソテー 白菜のポン酢和え 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				1,414	37.5
19	水	さつま揚げとかぼちゃの煮物 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				1,581	44.2
20	木	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				1,515	46.1
21	金	高野豆腐の煮物 菜の花のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					中華丼 (杏仁豆腐) 車麩の煮物 フルーツ スープ					さんまの塩麹焼き 刻み昆布の炒め煮 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,507	44.0
22	土	鶏肉とじゃがいもの炒め煮 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) チンゲン菜とあさりの炒め物 煮りんご					ホッケの香味蒸し 白菜の煮物 カリフラワーマヨ和え みそ汁 ごはん				1,458	39.3
23	日	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 ひじきとれんごんの煮物 アスパラの和え物 すまし汁 ごはん				1,599	52.8
24	月	大根とぜんまいの煮物 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				1,560	48.2
25	火	ホッケの塩焼き チンゲン菜の煮物 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				1,429	38.9
26	水	かぼちゃの含め煮 キャベツ青しそ和え 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				1,473	45.5
27	木	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) (白い風船) 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				1,463	54.0
28	金	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					カレイの三色蒸し (抹茶ババロア) 大根のそぼろ煮 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん					豚肉の甘辛炒め さつま芋の煮物 アスパラ中華和え みそ汁 ごはん				1,657	45.3
29	土	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				1,524	44.2
30	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				1,499	38.9
31	月	豆腐のとろみ煮 きゃべつと梅和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					肉そば (ミニドーナツ) 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				1,491	41.3

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。