

1月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	総質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
1	日	鮭の味噌漬け焼き	のし鶏 (おしるこ)	寄せ鍋	1,714	38.5
		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 ほうれん草の胡麻和え	かニ・いくら すまし汁 赤飯	栗きんとん 信田巻き みそ汁 ごはん	91.2
2	月	鶏肉の煮物	赤魚のかぶら蒸し (白い風船)	味噌肉じゃが	1,555	43.9
		えびしんじょ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	れんこんの炒め物 紅白なます	具だくさん汁 ごはん	フロッコリーの炒め物 菜の花のお浸し すまし汁 ごはん	73.9
3	火	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	1,556	45.7
		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	ヒーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	52.5
4	水	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	1,554	45.7
		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	58.3
5	木	ニシンの塩焼き	わかめうどん (バウムクーヘン)	牛肉のしぐれ煮	1,588	52.4
		切干大根の炒め煮 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	里芋の煮物 フルーツ	揚げじゃがぎんびら 菜の花のくるみ和え	みそ汁 ごはん	58.6
6	金	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	1,541	37.8
		春菊のからし和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の炒め物 さつまいもサラダ	スープ ごはん	なすの煮物 ほうれん草のボン酢和え	みそ汁 ごはん
7	土	オムレツ	鮭の幽庵焼き (ワッフル)	エビチリ	1,519	53.6
		野菜炒め 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	うち豆の煮物 小松菜のごまだし和え	みそ汁 七草粥	春雨のオイスター炒め カリフラワーのサラダ	みそ汁 ごはん
8	日	がんもの煮物	鶏肉のおろし煮 (クッキー)	お刺身	1,511	42.2
		もやしの炒め物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	高野豆腐の玉子とし フロッコリーのマヨネーズ和え	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
9	月	大根とあさりの炒め煮	ぎせい豆腐 (杏仁豆腐)	豚肉と野菜の炒め物	1,558	53.4
		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 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
10	火	えびしんじょの煮物	牛丼 (甘納豆)	アジの胡麻焼き	1,541	46.4
		菜の花のお浸し たらこ 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	キャベツの炒め煮 わかめとカニフレークのサラダ	みそ汁 ごはん
11	水	ベーコンと野菜の炒め物	白身魚のフライ (エクレア)	鶏肉の梅肉焼き	1,533	55.2
		チンゲン菜のゴマだし和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 大根の甘酢和え	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
12	木	ホッケの塩焼き	長芋のとろろグラタン (フルーツゼリー)	豚肉と茄子のみそ炒め	1,512	55.2
		ふきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ	スープ パン	れんこんの煮物 オクラの和え物	すまし汁 ごはん
13	金	車麩の煮物	温玉にゆうめん (カステラ)	サバの生姜煮	1,557	44.9
		白菜の胡麻和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ぜんまいと厚揚げの煮物 金時豆		ビーフンの炒め物 春菊のツナ和え	みそ汁 ごはん
14	土	キャベツと卵の炒め物	ブリの照り焼き (ミニドーナツ)	豆腐の五目煮	1,547	49.3
		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 小松菜の中華和え	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
15	日	さつまあげとじゃが芋の煮物	セレクトメニュー (たれかつ丼・エビフライ丼) (クレープ)	カレーの味噌マヨネーズ焼き	1,555	53.0
		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 フルーツ	みそ汁	なすの煮物 白菜のお浸し	すまし汁 ごはん
					1,483	41.4
					55.9	7.1

今月のおすすめメニュー

(12日昼食の新メニュー☆長芋とろろグラタン)

和風のイメージがあるとろろをグラタン風に焼いてみました。
生とは違う食感をお楽しみください!

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。