

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	月	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					五目チャーハン (黒棒) 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					1,514	42.4
17	火	スクランブルエッグ 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) れんこんのおか炒め さつま芋のレモン煮 みそ汁 ごはん					ホッケの煮付け 里芋の洋風煮 なめこおろし みそ汁 ごはん					1,575	43.3
18	水	がんもの含め煮 ブロッコリーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の粕漬け焼き (ロールケーキ) かぶのそぼろ煮 白菜のボン酢和え すまし汁 ごはん					かに玉 じゃがいものソテー もやしの中華和え みそ汁 ごはん					1,510	42.4
19	木	厚揚げと白菜の煮物 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 (フレンチトースト) 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					1,518	52.1
20	金	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) カリフラワーと豆のサラダ 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					1,616	51.3
21	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					醤油ラーメン (マドレーヌ) チンゲン菜の炒め物 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					1,530	48.7
22	日	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 (ミニクリームパン) 車麩の煮物 金時豆 スープ					サバの塩麹焼き 刻み昆布の炒め煮 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,518	42.3
23	月	厚焼き玉子 里芋の含め煮 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					ブリカツ (牛乳寒天) 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					1,552	48.5
24	火	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 キャベツのおか炒め 五目巾着煮 みそ汁 ごはん					1,541	49.0
25	水	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) 白菜の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん					豚肉と野菜の炒め物 大根とえびの煮物 ブロッコリーのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,575	53.6
26	木	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					チキン南蛮 (ミニあんぱん) ふきの炒め煮 かぶの柚子和え みそ汁 ごはん					ちゃんこ鍋風煮 揚げじゃが金平 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					1,577	47.4
27	金	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 切り干し大根の炒め煮 春菊のクルミ和え すまし汁 ごはん					1,503	55.2
28	土	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) れんこんのそぼろ煮 青梗菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん					豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 アスパラ中華和え みそ汁 ごはん					1,508	44.2
29	日	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 (たい焼き) 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 ひじきの炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,573	46.1
30	月	赤魚の塩麹焼き 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					豚肉のたまごとし なす炒め いんげんゆかり和え みそ汁 ごはん					1,607	51.3
31	火	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 (イチゴスペシャル) 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					1,579	46.1

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。