

# 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)
1	日	鮭の西京焼き 寿かまぼこ・かずのこ 一口昆布 のっぺ汁 ごはん 牛乳	のし鶏(おしろこ) 黒豆・伊達巻 ほうれん草の 海老旨煮 清まし汁 赤飯	寄せ鍋風 くりきんとん 信田巻き みそ汁 ごはん	1,611	30.8
2	月	鶏肉とこんにゃくの煮物 ひじきサンド 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚のかぶら蒸し(たい焼き) れんこんの炒め物 紅白なます 具だくさん汁 ごはん	味噌肉じゃが ブロッコリーとホタテの炒め物 春菊のお浸し 清まし汁 ごはん	1,614	35.9
3	火	かぶのそぼろ煮 青梗菜のわさび和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ(イチゴババロア) 厚揚げのかす煮 きゅうりの ゆかり和 え のっぺ汁 ごはん	かに入りなら玉 ピーマンソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,634	63.5
4	水	ししゃも 白菜の土佐煮 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	わかめうどん(バームクーヘン) 里芋の肉味噌かけ 昆布豆 フルーツ	豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの炒め物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	1,665	50.1
5	木	車麩の玉子とじ とろろ芋 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ブリの照り焼き(フルーツゼリー) 大根の柚子煮 小松菜の胡麻 和え みそ汁 さつまいも ごはん	豆腐の五目煮 じゃがいもの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,617	50.1
6	金	きゃべつの煮物 きゅうりの辛子和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉ときのこのクリーム煮(クッキー) れんこんきんぴら 南瓜サラダ スープ ごはん	メバルの塩麹焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のわさび和え みそ汁 ごはん	1,622	47.2
7	土	目玉焼き ハムソテー ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の幽庵焼き(甘酒) うち豆の煮物 キャベツの胡麻だれ和え みそ汁 七草粥	豚肉の甘辛炒め 玉ねぎの炒め煮 白菜のしその実和え みそ汁 ごはん	1,647	50.3
8	日	がんもの煮物 もやしの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	温玉にゆうめん(黒棒) ぜんまいの炒め煮 青梗菜のマヨネーズ和え フルーツ	お刺身 里芋の味噌バター煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,593	44.0
9	月	大根とあさりの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	千草焼き(ミニどら焼き) じゃがいものカレー炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん	鶏肉のくわ焼き 春雨のオイスター炒め アスパラの和え物 みそ汁 ごはん	1,599	40.6
10	火	南瓜の煮物 ねぎ味噌 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豚丼(ミニクレープ) もやしのじゃこ炒め さつまいもサラダ 清まし汁	鱈の胡麻焼き ブロックリーの煮物 わかめとかに フレークのサラダ みそ汁 ごはん	1,592	37.6
11	水	高菜と卵の炒め物 春菊の辛子和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	ブリカツ(杏仁豆腐) ひじきの炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	炒り鶏 青菜の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,623	54.3
12	木	鮭の焼き漬け じゃがいもの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	擬制豆腐(ドーナツ) 大根の煮物 シュウマイ 清まし汁 ゆかりご はん	八宝菜 ピーマンソテー トマトの和え物 みそ汁 ごはん	1,600	49.6
13	金	ウインナーの炒め物 もやしのなめたけ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	から揚げ(抹茶ババロア) 高野豆腐の卵とじ フルーツ スープ ごはん	エビチリ さつまいもの煮物 春菊の和え物 みそ汁 ごはん	1,611	40.4
14	土	大根のそぼろ煮 カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鯖の照り焼き(エクレア) 切り昆布の煮物 おくらの梅肉和え みそ汁 ごはん	回鍋肉 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し 清まし汁 ごはん	1,635	54.8
15	日	さつまあげとさつまいもの煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー(カツ丼・海老丼)(せんべい) ポテトサラダ フルーツ スープ	鮭の味噌漬け焼き にんにくの芽の炒め物 温奴 みそ汁 ごはん	1,642 1,573	51.6 44.0
					64.7 61.5	8.1 8.5

\*15日セレクトメニュー上段がカツ丼、下段が海老丼の栄養価です

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。