

# 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)
16	月	がんもの含め煮					おでん(白い風船)					カニ入り玉子焼き					1,540	36.4
		ブロッコリーの和えもの	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいものソテー	白菜のポン酢和え	みそ汁	ごはん		大根のそぼろ煮	もやしの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	62	8.7	
17	火	さつま揚げと白菜の炒め物					鶏ひき肉の田楽焼き(クリームパン)					カレイの煮付け					1,662	34.0
		キャベツのツナ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんのおかか炒め	さつま芋のレモン煮	みそ汁	ごはん		里芋の煮物	なめこおろし	みそ汁	ごはん	70.8	8.8	
18	水	スクランブルエッグ					カレイのタルタルソース焼き(バームクーヘン)					肉じゃが					1,605	41.7
		かぶのそぼろ煮	梅ひしお	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしと桜海老の炒め物	ブロッコリーの青じそドレ和え	みそ汁	ごはん		なすの味噌炒め	ほうれん草のお浸し	清まし汁	ごはん	62	8.3	
19	木	豚ひき肉とかぶの炒め煮					醤油ラーメン(ブッセ)					アジの香味焼き					1,684	50.0
		春菊の胡麻和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜とホタテの中華炒め	シュウマイ	煮りんご		刻み昆布の煮物	きゅうりのフレンチ和え	みそ汁	ごはん	72	7.4		
20	金	鮭の塩焼き					かぼちゃカレー(ミニまんじゅう)					鶏肉のパン粉焼き					1,662	43.5
		ひじきの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーと卵のサラダ	フルーツヨーグルト	スープ		おから炒り煮	小松菜のしらす和え	みそ汁	ごはん	68.3	9		
21	土	豆腐のかにあんかけ					五目チャーハン(杏仁豆腐)					ブリの照り焼き					1,660	51.1
		菜の花のなめたけ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の煮物	餃子	スープ		キャベツの胡麻酢和え	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	70.6	8.1		
22	日	えびと白菜の炒め物					肉にゆうめん(エクレア)					治部煮					1,599	29.3
		きゅうりの梅おかか和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	さつまいもとりんごの重ね煮			ブロッコリーのソテー	金時煮豆	みそ汁	ごはん	66.4	6.7		
23	月	はんぺんとふきの煮物					ビビンバ丼(カステラ)					鮭とカリフラワーのクリームソース					1,629	47.6
		いんげんのピーナッツ和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	車麩の煮付け	フルーツ	スープ		切り干し大根の炒め煮	小松菜ののり和え	みそ汁	ごはん	75.3	7.4		
24	火	かぼちゃとぜんまいの煮物					赤魚の甘酢あんかけ(しょうゆ蒸しパン)					豆腐とホタテの玉子蒸し					1,636	41.7
		もやしの和風和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	大根のバター炒め	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	キャベツのおかか醤油炒め	アスパラの胡麻和え	みそ汁	ごはん	67.9	8.6		
25	水	ホッケの塩焼き					マーボー豆腐(雪の宿)					えびと野菜の炒め物					1,542	38.7
		刻み昆布の煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツのソテー	きゅうりどわかめの酢のもの	みそ汁	ごはん	大根の煮物	小松菜のフレンチ和え	みそ汁	ごはん	67.2	9		
26	木	ジャーマンポテト					カレイの三色蒸し(抹茶ババロア)					豚肉の甘辛煮					1,641	41.9
		白菜の青のり和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	さつま芋の煮物	菜の花の中華和え	みそ汁	ごはん	車麩の煮物	春菊のくるみ和え	みそ汁	ごはん	69.8	8.4		
27	金	いんげんのけんちん煮					サンドイッチ(ミニシュークリーム)					サバの味噌煮					1,549	55.9
		冬菜の辛子和え	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーのイタリアンサラダ	フルーツ	ミネストローネ		切り干し大根の煮物	白菜の塩昆布和え	清まし汁	ごはん	60.5	9		
28	土	厚焼き玉子					白身魚の衣フライ(駄菓子)					くずし豆腐とねぎの味噌炒め					1,655	40.4
		チンゲン菜の煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの粕煮	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	れんこんとひじきの煮物	アスパラの胡麻和え	みそ汁	ごはん	65.8	8.7		
29	日	刻み昆布とかぼちゃの煮物					カツ卵とじ丼(甘酒)					ちゃんこ鍋風煮					1,700	46.7
		きゃべつと春雨の和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきの炒め物	フルーツ	みそ汁		なすの炒め物	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	63.5	8.8		
30	月	赤魚の塩焼き					ビーフシチュー(プリン)					豚ひき肉とれんこんの炒め物(カレー風味)					1,656	51.9
		麩の煮物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜のピリ辛炒め	大根とツナのサラダ	スープ	ごはん	かぶとあさりの煮物	もやしのゆかり和え	みそ汁	ごはん	67.8	8.3		
31	火	野菜炒め					豆腐の中華風煮(あんぱん)					ミートローフ					1,630	43.1
		がんもの煮付け	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいものソテー	ブロッコリーの磯辺和え	みそ汁	ごはん	ひじきの煮物	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	66.1	9.1		

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日前までをお願いいたします。