

# 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)
1	月	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・ほうれん草の胡麻和え 海老旨煮 すまし汁 赤飯					寄せ鍋風 栗きんとん 信田巻き みそ汁 ごはん				1,602	31.8
2	火	鶏肉の煮物 エビサンド 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 ほうれん草とホタテの炒め物 春菊のお浸し すまし汁 ごはん				1,506	40.1
3	水	ししゃも 白菜の土佐煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					わかめうどん(フルーツゼリー) 大根の肉みそかけ 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				1,570	50.0
4	木	豚肉と春菊の煮物 とろろ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					ブリの照り焼き(せんべい) 里芋のゆずじ 小松菜の胡麻和え すまし汁 <small>さつま芋ご飯</small>					豆腐の五目煮 ごぼうときのこの炒め物 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				1,546	45.6
5	金	南瓜のそぼろ煮 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) 厚揚げの粕煮 きゅうりのゆかり和え のっぺ汁 ごはん					カニ入りニラ玉 ピーマンソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,575	50.0
6	土	きゃべつの煮物 きゅうりの辛し和え 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(バームクーヘン) れんこんのきんぴら 南瓜サラダ スープ ごはん					メバルの塩麴焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のわさび和え みそ汁 ごはん				1,515	50.0
7	日	目玉焼き ハムソテー 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の幽庵焼き(黒棒) うち豆の煮物 青梗菜のごまだれ和え みそ汁 七草がゆ					豚肉の甘辛炒め 玉ねぎの煮物 白菜のしその実和え みそ汁 ごはん				1,540	48.9
8	月	がんもの煮物 もやしの炒め物 納豆 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					刺身 里芋となめこの煮物 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,572	46.8
9	火	大根とあさりの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					擬製豆腐(クリームパン) 株のそぼろ煮 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん					カレイの煮付け 春雨のオイスター炒め アスパラの和え物 みそ汁 ごはん				1,539	45.7
10	水	南瓜の煮物 菜の花の和え物 ネギ味噌 みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼(ミニシュークリーム) もやしとじゃこの炒め物 さつまいもサラダ すまし汁					アジの胡麻焼き ブロッコリーの煮物 わかめとカニフレークのサラダ みそ汁 ごはん				1,660	42.9
11	木	高菜と卵の炒め物 春菊のくるみ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ(どら焼き) 根菜煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					炒り鶏 ふきの炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,686	50.0
12	金	白身魚の漬け焼き じゃがいもの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					千草焼き(フルーツゼリー) 大根の煮物 シューマイ すまし汁 <small>ゆかりごはん</small>					八宝菜 ピーマンソテー トマトの和え物 みそ汁 ごはん				1,522	47.2
13	土	オムレツ カリフラワーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サバの照り焼き(エクレア) 切り昆布の煮物 オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん					回鍋肉 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 ごはん				1,594	60.0
14	日	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					温玉うどん(クッキー) ぜんまいの炒め煮 青梗菜のマヨ和え フルーツ					エビチリ 芋煮 春菊のお浸し みそ汁 ごはん				1,598	45.1
15	月	さつま揚げとさつま芋の煮物 いんげんのピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(かつ丼・エビ丼)(せんべい) 春雨サラダ デザート スープ					鮭の味噌漬け焼き 長芋の煮物 温奴 みそ汁 ごはん				1,527 62.2 1,596 65.4	39.9 7.2 45 6.8

上段がかつ丼、下段がエビ丼の栄養価になります。

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日前までお願いいたします。