

# 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	火	がんもの含め煮 ブロッコリーの和えもの 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					おでん(白い風船) じゃがいものソテー 白菜のポン酢和え みそ汁 ごはん					カニ入り玉子焼き 大根のそぼろ煮 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,451	31.3
17	水	さつま揚げと白菜の炒め物 キャベツのツナ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(クリームパン) 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					カレーの煮付け 里芋の洋風煮 なめこおろし みそ汁 ごはん					1,698	38.1
18	木	豚ひき肉とかぶの炒め煮 春菊の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン(ブッセ) チンゲン菜とホタテの中華炒め シュウマイ 煮りんご					アジの香味焼き 刻み昆布の煮物 きゅうりのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,661	46.7
19	金	スクランブルエッグ れんこんのそぼろ煮 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(バームクーヘン) もやしと桜海老の炒め物 ブロッコリーの青じそ和え みそ汁 ごはん					肉じゃが なすの味噌炒め ほうれん草のお浸し 清まし汁 ごはん					1,643	41.7
20	土	鮭の塩焼き ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃカレー(ミニまんじゅう) カリフラワーと卵のサラダ フルーツヨーグルト スープ					鶏肉のパン粉焼き おから炒り煮 小松菜のしらす和え みそ汁 ごはん					1,622	43.5
21	日	豆腐のかにあんかけ 菜の花のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					五目チャーハン(杏仁豆腐) 白菜の煮物 餃子 スープ					ブリの照り焼き キャベツの胡麻酢和え ポテトサラダ みそ汁 ごはん					1,608	42.5
22	月	はんぺんとふきの煮物 いんげんのピーナッツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ビビンバ丼(カステラ) 車麩の煮付け フルーツ スープ					鮭とカリフラワーのクリームソース 切り干し大根の炒め煮 小松菜ののり和え みそ汁 ごはん					1,629	37.4
23	火	厚焼き玉子 チンゲン菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ(エクレア) かぶの粕煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					くずし豆腐とねぎの味噌炒め れんこんとひじきの煮物 アスパラの胡麻和え すまし汁 ごはん					1,702	55.4
24	水	かぼちゃとぜんまいの煮物 もやしの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の甘酢あんかけ(しょうゆ蒸しパン) 大根のバター炒め マカロニサラダ みそ汁 ごはん					豆腐とホタテの玉子蒸し キャベツのおかか醤油炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,643	41.3
25	木	ホッケの塩焼き 刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					マーボー豆腐(雪の宿) キャベツのソテー <sup>きゅうりとわかめの酢のもの</sup> みそ汁 ごはん					えびと野菜の炒め物 大根の煮物 小松菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,476	34.7
26	金	ジャーマンポテト 白菜の青のり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの三色蒸し(抹茶ババロア) さつま芋の煮物 菜の花の中華和え みそ汁 ごはん					豚肉の甘辛炒め 車麩の煮物 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん					1,645	40.4
27	土	いんげんのけんちん煮 冬菜の辛子和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(ミニシュークリーム) ミネストローネ ブロッコリーサラダ フルーツ					サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 白菜の塩昆布和え 清まし汁 ごはん					1,557	55.2
28	日	えびと白菜の炒め物 きゅうりの梅おかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					肉にゆうめん(駄菓子) 高野豆腐の煮物 さつまいもとりんごの重ね煮					治部煮 ブロッコリーのソテー 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,592	27.7
29	月	刻み昆布とかぼちゃの煮物 きゃべつと春雨の和え物 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					カツ卵とじ丼(クッキー) ふきの炒め物 フルーツ みそ汁					ちゃんこ鍋風煮 なすの炒め物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,654	43.1
30	火	赤魚の塩焼き 麩の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー(プリン) 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					豚ひき肉と里芋の炒め物(カレー風味) かぶとあさりの煮物 もやしのゆかり和え みそ汁 ごはん					1,594	46.4
31	水	野菜炒め がんもの煮付け 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の中華風煮(クリームパン) 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					ミートローフ ひじきの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,633	43.2

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。