

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)		糖質 (g)		塩分 (g)		たんぱく質 (g)		糖質 (g)		塩分 (g)		たんぱく質 (g)		糖質 (g)		塩分 (g)		合計	平均			
0	水	鮭の味噌漬け焼き 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 (おしるこ) 黒豆・伊達巻・えびの旨煮 ほうれん草の胡麻和え カニ・いくら盛り合わせ すまし汁 赤飯						寄せ鍋 栗きんとん 信田巻き みそ汁 ごはん						1,714	38.5	91.2	7.9
1	木	鶏肉の煮物 えびしんじょ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳						赤魚のかぶら蒸し (白い風船) れんごんの炒め物 紅白なます 貝たぐさん汁 ごはん						味噌肉じゃが ブロッコリーの炒め物 菜の花のお浸し すまし汁 ごはん						1,555	43.9	73.9	6.8
2	金	大根のそぼろ煮 チンゲン菜の磯和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳						コロッケ (ピーチムース) 厚揚げの粕煮 白菜のゆかり和え のっぺ汁 ごはん						ニラ玉あんかけ ピーマンのソテー 五目巾着 みそ汁 ごはん						1,556	45.7	52.5	7.3
3	土	ベーコンと野菜のコンソメ煮 いんげんの和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳						わかめうどん (バウムクーヘン) 里芋の煮物 フルーツミックス						回鍋肉 車ふの煮物 とろろ すまし汁 ごはん						1,554	45.7	58.3	7.9
4	日	ニシンの塩焼き 切干大根の炒め煮 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳						サバの照り焼き (ミニまんじゅう抹茶) 切り昆布の煮物 オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん						牛肉のしぐれ煮 じゃがいものきんぴら 菜の花のくるみ和え みそ汁 ごはん						1,588	52.4	58.6	8.2
5	月	かぼちゃと厚揚げの煮物 春菊のからし和え 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 (コーヒーゼリー) 白菜の炒め物 さつまいもサラダ スープ ごはん						ホッケの煮付け なすの煮物 ほうれん草のボン酢和え みそ汁 ごはん						1,541	37.8	58.9	6.6
6	火	オムレツ 野菜炒め 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳						鮭の幽庵焼き (カスタードワッフル) うち豆の煮物 小松菜のごまダレ和え みそ汁 七草粥						エビチリ 春雨のオイスター炒め カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん						1,519	53.6	69.9	7.5
7	水	がんもの煮物 もやしの炒め物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳						鶏肉のおろし煮 (クッキー) 高野豆腐の玉子とじ ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁 ごはん						カレイのムニエル 里芋となめこの煮物 こま豆腐 みそ汁 ごはん						1,511	42.2	71.9	7.2
8	木	大根とあさりの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳						ぎせい豆腐 (杏仁豆腐) じゃがいものカレー炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁 ゆかりごはん						豚肉と野菜の炒め物 ひじきの炒め煮 アスパラの和え物 みそ汁 ごはん						1,558	53.4	58.6	7.1
9	金	えびしんじょの煮物 菜の花のお浸し たらこ みそ汁 ごはん 牛乳						牛丼 (甘納豆) もやしのじゃこ炒め パナナ すまし汁						赤魚の胡麻焼き キャベツの炒め煮 わかめとカニフレークのサラダ みそ汁 ごはん						1,541	46.4	67.8	7.5
10	土	ベーコンと野菜の炒め物 チンゲン菜のゴマダレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳						白身魚のフライ (エクレア) かぼちゃのそぼろ煮 大根の甘酢和え みそ汁 ごはん						鶏肉の梅肉焼き 卵の花の炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん						1,533	55.2	57.9	7.4
11	日	ホッケの塩焼き ふきの炒め煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳						長芋のとろろグラタン (フルーツゼリー) ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ スープ パン						豚肉と茄子のみそ炒め れんごんの煮物 オクラの和え物 すまし汁 ごはん						1,512	55.2	660	9.5
12	月	車麩の煮物 白菜の胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳						温玉にゆうめん (カステラ) ぜんまいと厚揚げの煮物 金時豆						サバの生姜煮 ピーマンの炒め物 春菊のツナ和え みそ汁 ごはん						1,557	44.9	65.3	8.9
13	火	キャベツと卵の炒め物 アスパラの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳						ブリの照り焼き (ミニドーナツ) 里芋の柚子煮 小松菜の中華和え みそ汁 ごはん						豆腐の五目煮 ごぼうときのこの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん						1,547	49.3	58.9	7.6
14	水	さつまいもとじゃが芋の煮物 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 (たれかつ丼・エビフライ丼) (クレープ) 大根の煮物 みかん みそ汁						カレイの味噌マヨネーズ焼き なすの炒め物 白菜のお浸し すまし汁 ごはん						1,555 57.4	53.0 7.1	1,483 55.9	41.4 7.1

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。

今月のおすすめメニュー

(12日昼食 長芋とろろグラタン)

ホワイトソースの代わりに長芋を使った和風グラタンです。
外はカリッと、中はとろーりの食感をお楽しみください！