

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 | 木 | かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーゆかり和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 五目チャーハン (黒棒) 餃子 きゃべつ胡麻和え スープ | | | | | 鮭のクリーム煮 切干大根の炒め煮 チンゲン菜の磯香和え みそ汁 ごはん | | | | 1,514 | 42.4 |
| 17 | 金 | スクランブルエッグ 茄子の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏ひき肉の田楽焼き (とと焼き) 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 | | | | | ホッケの煮付け 里芋の洋風煮 なめこおろし みそ汁 ごはん | | | | 1,575 | 43.3 |
| 18 | 土 | がんもの含め煮 ブロッコリーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 赤魚の粕漬け焼き (ロールケーキ) かぶのそぼろ煮 白菜のボン酢和え すまし汁 ごはん | | | | | かに玉 じゃがいものソテー もやしの中華和え みそ汁 ごはん | | | | 1,510 | 42.4 |
| 19 | 日 | 厚揚げと白菜の煮物 青梗菜のツナ和え 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 (フレンチトースト) きゃべつと桜海老の炒め物 オクラのわさび和え みそ汁 ごはん | | | | | 豚肉と里芋の煮物 なすの味噌炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 ごはん | | | | 1,518 | 52.1 |
| 20 | 月 | 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | カレーライス (ミニまんじゅう黒糖) カリフラワーと豆のサラダ フルーツヨーグルト スープ | | | | | 鶏肉のパン粉焼き 卵の花炒り煮 小松菜のしらす和え みそ汁 ごはん | | | | 1,616 | 51.3 |
| 21 | 火 | 高野豆腐の煮物 菜の花のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 中華丼 (ミニクリームパン) 車麩の煮物 金時豆 スープ | | | | | サバの塩麹焼き 刻み昆布の炒め煮 茶碗蒸し みそ汁 ごはん | | | | 1,518 | 42.3 |
| 22 | 水 | 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 春菊の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 醤油ラーメン (チョコワッフル) チンゲン菜の炒め物 煮りんご | | | | | お刺身 白菜の煮物 カリフラワーマヨ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,530 | 48.7 |
| 23 | 木 | 厚焼き玉子 里芋の含め煮 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | アジフライ (イチゴのムース) かぶの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん | | | | | 豚肉の味噌炒め ひじきとれんこんの煮物 アスパラの和え物 すまし汁 ごはん | | | | 1,552 | 48.5 |
| 24 | 金 | 大根とぜんまいの煮物 もやしの和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 赤魚の煮付け (チーズ蒸しパン) ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん | | | | | 豆腐の玉子蒸し キャベツのおかか炒め 五目巾着煮 みそ汁 ごはん | | | | 1,541 | 49.0 |
| 25 | 土 | ホッケの塩焼き チンゲン菜の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 麻婆茄子 (フルーツゼリー) 白菜の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん | | | | | 豚肉と野菜の炒め物 大根とえびの煮物 ブロッコリーのフレンチ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,575 | 53.6 |
| 26 | 日 | かぼちゃの含め煮 キャベツ青しそ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | チキン南蛮 (ミニあんぱん) ふきの炒め煮 かぶの柚子和え みそ汁 ごはん | | | | | ちゃんこ鍋風煮 じゃがいもの金平 ごま豆腐 みそ汁 ごはん | | | | 1,577 | 47.4 |
| 27 | 月 | さつまいもの炒め物 もやしの磯香和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | カレイの三色蒸し (レアチーズムース) れんこんのそぼろ煮 青梗菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん | | | | | 豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 アスパラ中華和え みそ汁 ごはん | | | | 1,508 | 44.2 |
| 28 | 火 | 車麩の煮物 冬菜の辛子和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | サンドイッチ(玉子・ツナ・ジャム) (せんべい) 鶏肉のトマト煮 カリフラワーサラダ フルーツミックス | | | | | サバの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 春菊のクルミ和え すまし汁 ごはん | | | | 1,503 | 55.2 |
| 29 | 水 | 野菜炒め 白菜のツナ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 豆腐の中華風煮 (たい焼き) 肉入り金平 ブロッコリーの胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん | | | | | ミートローフ ひじきの炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん | | | | 1,573 | 46.1 |
| 30 | 木 | 赤魚の塩麹焼き かぼちゃの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ビーフシチュー (プリン) アスパラソテー パナナ スープ ごはん | | | | | 豚肉のたまごとし なす炒め いんげんゆかり和え みそ汁 ごはん | | | | 1,607 | 51.3 |
| 31 | 金 | 豆腐のとろみ煮 きゃべつの梅和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 肉そば (イチゴスペシャル) あんかけしゅうまい ポテトサラダ | | | | | 治部煮 小松菜のソテー 昆布豆 みそ汁 ごはん | | | | 1,579 | 46.1 |

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。