

# 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)
1	木	のっぺ 伊達巻・黒豆 寿かまぼこ・漬物 すまし汁 ごはん 牛乳	鮭の西京漬け焼き（おしるこ） えびしんじょ・一口昆布巻き・紅白なます・数の子 カニ・いくら盛り合わせ すまし汁 赤飯	寄せ鍋 金平ごぼう きんとん みそ汁 ごはん	1,624	31.8
2	金	厚焼き玉子 菜の花のおかか和え ふりかけ 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 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	肉じゃが カリフラワーの炒め物 キャベツの酢の物 みそ汁 ごはん	1,478	43.6
3	土	えびしんじょうの中華煮 キャベツとツナのサラダ 漬物 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 すまし汁 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	1,579	53.0
4	日	煮菜 納豆 漬物 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 もやしの和え物 みそ汁 ごはん	回鍋肉 車麩の煮物 とろろ すまし汁 ごはん	1,564	54.4
5	月	彩団子あんかけ オクラとツナの和え物 いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳	ためきうどん（バウムクーヘン） 里芋の煮物 フルーツミックス	柳川風煮 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	1,611	45.4
6	火	豆腐のバター醤油炒め カリフラワーの梅肉和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉ときのこのクリーム煮（コーヒーズリー） 白菜の炒め物 さつまいもサラダ スープ ごはん	ホッケの塩麹焼き なすの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 ごはん	1,473	43.9
7	水	炒り卵 菜の花のピーナッツ和え のり佃煮 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 チンゲン菜のごまダレ和え みそ汁 七草粥	エビチリ 春雨のオイスター炒め カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	1,442	48.5
8	木	赤魚の塩焼き 里芋ゆずみそ和え 漬物 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 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,505	42.6
9	金	大豆のそぼろ煮 カリフラワーのボン酢和え 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 キャベツの和え物 みそ汁 ごはん	1,607	60.6
10	土	厚揚げの薄くす煮 ほうれん草のおかか和え ゆずみそ 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 わかめサラダ みそ汁 ごはん	1,565	42.9
11	日	大根と人参の旨煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ 漬物 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	鶏肉の柚子照り焼き 卵の花の炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,470	52.6
12	月	厚焼き玉子 マセドアンサラダ ふりかけ 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 じゃがいもの煮物 オクラの和え物 すまし汁 ごはん	1,561	68.1
13	火	サワラの塩焼き 菜の花のおかか和え のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	温玉にゅうめん（カステラ） ぜんまいと厚揚げの煮物 金時煮豆	サバの生姜煮 ビーフンの炒め物 春菊の和え物 みそ汁 ごはん	1,588	47.9
14	水	豚肉と野菜の煮物 キャベツとかにかまのサラダ たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	ブリの塩麹焼き（ミニドーナツ） 里芋の柚子煮 きゅうりの和え物 みそ汁 ごはん	豆腐の五目煮 金平ごぼう かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,548	51.1
15	木	キャベ玉炒め ブロッコリーの生姜醤油和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	たれかつ丼（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 白菜の浅漬け すまし汁 ごはん	1,574	63.2

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》

長芋は食物繊維やビタミンが豊富で身体の抵抗力を高めたり、記憶力向上に役立ちます。

なめらかな口当たりが楽しい1品です♪