

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	金	いわしの梅煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 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 もやしの磯香和え みそ汁 ごはん	1,567	47.2
17	土	炒り豆腐 菜の花のわさび醤油和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏ひき肉の田楽焼き（とと焼き） 小松菜の炒め物 さつまいもの甘煮 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	1,546	44.5
18	日	一口がんもの煮物 いんげんのお浸し 漬物 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 白菜のポン酢和え すまし汁 ごはん	かに玉 じゃがいものソテー もやしのゆかり和え みそ汁 ごはん	1,459	36.3
19	月	洋風肉じゃが ほうれん草の菜種和え ふりかけ 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 かぶの浅漬け 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	1,478	51.5
20	火	さつま揚げのみそ炒め 納豆 漬物 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	1,535	48.2
21	水	厚揚げと人参の煮物 いんげんの胡麻和え 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	サバの生姜煮 茶碗蒸し 大根の塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,520	47.0
22	木	サワラの味噌風味焼き 白菜の昆布和え ゆずみそ 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	1,514	48.4
23	金	大根とちくわの煮物 青菜とえのきの醤油和え ふりかけ 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	治部煮 なすの味噌炒め 白菜の和え物 すまし汁 ごはん	1,657	57.7
24	土	ハムとほうれん草のソテー 白菜とわかめの酢の物 いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の煮付け（チーズ蒸しパン） 小松菜の炒め物 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 みそ汁 ごはん	1,528	51.5
25	日	いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのドレッシングサラダ ごま昆布 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 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	1,600	61.6
26	月	吉野煮 白菜の海苔酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	チキン南蛮（ミニあんぱん） 刻み昆布の炒め煮 かぶの柚子和え みそ汁 ごはん	ちゃんこ鍋風煮 金平ごぼう ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,629	52.7
27	火	卵炒め きゅうりの塩昆布和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの三色蒸し（レアチーズムース） なすのそぼろ煮 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ごはん	1,426	42.9
28	水	白菜と肉団子の旨煮 ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ 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	1,509	58.6
29	木	目玉焼き風 菜の花の海苔和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の中華風煮（たい焼き） 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ 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	1,601	51.6
30	金	厚揚げと豚肉の炒め煮 とろろの梅しょうゆ のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ビーフシチュー（プリン） もやしの炒め物 パナナ スープ ごはん	豚肉のたまごとし なすの味噌炒め かぶのゆかり和え みそ汁 ごはん	1,623	58.5
31	土	タラの粕漬焼き 人参のゆず和え ふりかけ 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	鶏肉のやわらか煮 小松菜のソテー 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,631	55.1
					69.2	8.8

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。