

1月 Monthly Menu 朝食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																	
 <p>あけましておめでとうございます 本年も宜しくお願いいたします</p>  																							
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																	
 <p>メニュー表に記載は ありませんが 毎食フルーツがつきます</p> 	<p>鰯のみりん醤油焼き</p> <p>ピリ辛こんにゃく ごはん・味噌汁 小麦・卵</p>	<p>目玉焼き&ウインナー</p> <p>きのこの醤油炒め ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>肉団子と白菜の煮込み</p> <p>お浸し ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>スクランブルエッグ& ハムソテー サラダ パン・スープ 小麦・卵・乳</p> 																			
					E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量			
					564	21.3	28.5	3.0	541	18.8	21.6	4.2	492	18.6	16.3	2.9	574	20.0	27.9	2.7			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																	
 <p>成人の日</p>	<p>がんもと野菜の煮物</p> <p>野菜とツナの和え物 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>ほっけの塩焼き</p> <p>厚焼卵 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>麩チャンプルー</p> <p>大根と水菜のサラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・えび</p>	<p>照焼きチキン</p> <p>糸切昆布煮 ごはん・味噌汁 小麦・卵</p> 																			
						E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量		
						593	26.1	18.0	3.8	513	24.3	10.8	4.1	503	22.0	10.7	4.5	652	32.1	23.2	4.0		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																	
<p>野菜のそぼろあんかけ</p> <p>ひじき煮 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>赤魚の干物焼き</p> <p>ごぼうサラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>親子煮</p> <p>和風サラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・えび・かに</p>	<p>鯖の塩焼き</p> <p>五目厚焼卵 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>厚揚げと小松菜の炒め物</p> <p>さつま芋の甘煮 ごはん・味噌汁 小麦・卵</p>	<p>ハムエッグ</p> <p>サラダ・デザート パン・スープ 小麦・卵・乳</p> 																		
						E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量		
						584	18.0	11.9	5.3	581	32.0	19.0	3.6	567	15.2	30.1	3.3	643	27.8	25.3	5.8	685	30.7
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																	
<p>鯖の西京漬け焼き</p> <p>切干大根煮 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>鯛つみれと野菜煮</p> <p>辛子和え ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・えび・かに</p>	<p>鰯の照焼き</p> <p>温泉卵 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>厚揚げのあんかけ</p> <p>ビーフン炒め ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>ウインナー野菜炒め</p> <p>おくらの生姜醤油和え ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p> 																			
						E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量		
						479	22.2	9.2	3.9	500	22.0	11.2	6.2	474	26.3	10.5	3.2	617	23.1	22.1	3.8	567	21.2

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※ E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質

1月 Monthly Menu 夕食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日														
 <p>あけましておめでとうございます 本年も宜しくお願いいたします</p>  																				
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日														
 <p>メニュー表に記載は ありませんが 毎食フルーツがつきます</p> 	<p>蒸し鶏の梅肉だれ 里芋の煮っころがし モロヘイヤのお浸し ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・えび・かに・落花生</p>	<p>白身魚のムニエル 南瓜のそぼろあん トマトサラダ ごはん・スープ 小麦・卵・乳</p>	<p>チンジャオロース 餃子 メンマのラー油和え ごはん・スープ 小麦・卵・乳・落花生</p>	<p>ポークソテーオニオンソース 大根とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>																
						E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F
	693	38.4	16.1	4.8	905	37.0	27.0	3.6	745	34.0	21.3	4.3	719	35.6	23.3	6.4				
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日														
 <p>成人の日</p>	<p>刺身の盛り合わせ ザーサイ炒め グリーンサラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・えび・かに</p>	<p>チキンソテーディアブルソース 筍のペペロンチーノ ほうれん草のピーナッツ和え ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・落花生</p>	<p>ビーフカレー クリーミーコロッケ ミックスサラダ スープ 小麦・卵・乳・えび・かに</p>	<p>シーフードフライ 茄子の田楽 ひじきと根菜のサラダ ごはん・すまし汁 小麦・卵・乳・えび・落花生</p>																
							E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P
	775	40.1	20.2	4.6	865	35.8	27.1	5.5	998	36.1	39.8	5.3	738	25.8	16.5	5.1				
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日														
<p>豚しゃぶ 春巻 中華サラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>牛チゲ煮込み 雷こんにゃく 菜の花の胡麻和え ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・落花生</p>	 <p>CURRY FAIR カレーフェア スパイシー 排骨肉 シーフードマリネ 青梗菜の塩炒め ごはん・スープ</p>	<p>チーズハンバーグ ジャーマンポテト ビーンズサラダ ごはん・スープ 小麦・卵・乳</p>	<p>鮭の利休焼き 肉団子の甘酢あん 海藻サラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・落花生</p>	<p>バンバンジー えび焼売 ほうれん草のしらす和え ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・えび・かに・落花生</p>															
							E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P
	850	28.8	28.1	4.5	794	29.1	31.0	6.4	896	31.3	35.1	4.8	775	38.5	19.5	5.7	760	42.7	20.0	5.3
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日														
<p>チキングリルバルサミソース シェルマカロニサラダ ラタトゥイユ ごはん・スープ 小麦・卵・乳</p>	<p>八宝菜 冷奴 もやしときくらげのナムル ごはん・スープ 小麦・卵・乳・えび</p>	<p>チキンソテーきのことソース ミモザサラダ いんげんとコーンのサラダ ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>鯖の文化干し 里芋の揚げ出し サラダ蒟蒻の和風和え ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳</p>	<p>ポークジンジャー 切干大根のナムル 竹輪と野菜の炒り煮 ごはん・味噌汁 小麦・卵・乳・落花生</p>																
							E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P
	810	33.5	30.5	4.5	735	23.4	17.5	8.4	858	36.2	26.8	5.4	925	33.1	42.0	5.6	875	34.5	28.4	7.0

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質