

# 献立予定表

平成27年 1月

			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
			お休み	お休み	お休み
5日 (月)お正月メニュー	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚粕漬・梅かまぼこ	ホッケ塩焼	豚肉、野菜塩だれ炒め	とんかつ	麻婆豆腐	海鮮しゅうまい
筑前煮	ジャーマンポテト	ふろふき大根	ほうれん草玉子とじ	玉子しんじょうとしめじ煮	小松菜中華炒め
梅ようかん	細切り昆布煮	ポテト明太サラダ	うの花炒り煮	ブロッコリーピーナッツあえ	じゃがいも、にんじん煮
黒豆	ほうれん草さっと煮	菜の花煮びたし	きゅうり、わかめ酢物	もずく酢	マカロニサラダ
花麩の吸物	わかめの味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
蒸しケーキ	マンゴー	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	白桃
680kcal, 塩分 2.5g	559kcal, 塩分 3.5g	560kcal, 塩分 2.9g	658kcal, 塩分 3.3g	635kcal, 塩分 3.7g	602kcal, 塩分 3.4g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	鶏肉と野菜カレー煮	黒メバル照焼	いとより鯛煮つけ	ハンバーグ照焼
かに風味シュウマイ	白菜とツナうま煮	豆腐のかにあんかけ	冬瓜、枝豆煮	エビ、チンゲン菜クリーム煮	ベーコン、キャベツカレー炒め
かぼちゃ煮	春雨サラダ	菜の花青じそあえ	茄子みそ炒め	ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーサラダ
チンゲン菜塩こぶあえ	小松菜わさびあえ	きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	ほうれん草、えのき明太あえ	焼き茄子
えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	わかめの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	大根の味噌汁
デザートアロエ	ハネジューメロン	ぶどう	りんご缶	びわ	デザートアロエ
558kcal, 塩分 4.0g	531kcal, 塩分 3.5g	527kcal, 塩分 2.7g	492kcal, 塩分 3.9g	512kcal, 塩分 3.1g	538kcal, 塩分 2.9g

19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉みそ鍋煮	豆腐ハンバーグ	ポークビーンズ	サーモンフライ	鯖 塩 焼 大根おろし	ロールキャベツ和風煮
大根かにあんかけ	肉じゃが	魚河岸揚げとおくら煮	鯛つみれとチンゲン菜煮	厚揚げと野菜炒め物	切干し煮
カリフラワー甘酢	菜の花錦糸あえ	ブロッコリー、ツナサラダ	白菜、大葉甘酢	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ
根菜煮	昆布豆	もやしのナムル	金平ごぼう	里芋煮	白菜おかかポン酢
しめじの味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁
フルーツみつ豆	オレンジ	キウイフルーツ	がんばれ元気	甘夏	杏仁豆腐
537kcal, 塩分 2.6g	583kcal, 塩分 2.6g	574kcal, 塩分 3.2g	651kcal, 塩分 2.3g	550kcal, 塩分 3.4g	539kcal, 塩分 2.7g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
さわら照焼 からし醤油ソース	さんま梅煮	鮭みそ焼	棒 餃 子 もやし炒め	ポークハムカツ	牛肉柳川煮
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め	かぼちゃそぼろ煮	コーンクリームコロッケ	えびボールと小松菜煮	たけのこ、しいたけ煮	玉子豆腐
かぼちゃシュウマイ	こんにゃく甘みそかけ	なめこおろしあえ	にんじん玉子とじ	ほうれん草白和え	ひじき煮
チンゲン菜からしあえ	ミニがんも煮	ツナサラダ	水菜、きくらげサラダ	冬瓜ひすい煮	いんげんごま風味サラダ
大根の味噌汁	なめこの味噌汁	里芋の味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	えのきの味噌汁	わかめの味噌汁
みかん	マンゴー	ハネジューメロン	ぶどう	白 桃	りんご缶
615kcal, 塩分 3.0g	607kcal, 塩分 3.2g	551kcal, 塩分 2.4g	566kcal, 塩分 3.7g	603kcal, 塩分 2.8g	546kcal, 塩分 3.2g

\* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。