

献立予定表

平成30年 1月

| 1日 (月) | 2日(火) | 3日 (水) | 4日(木) お正月メニュー | 5日 (金) | 6日 (土) |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | 赤飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | | 赤魚粕漬 | 千草焼 | オムレツ デミソース |
| | | | 寄せ湯葉けんちん煮 | 筑前煮 | かぼちゃそぼろ煮 |
| お休み | お休み | お休み | やわらか昆布煮 | さつま芋サラダ | なます |
| | | | 市松羊かん | 菜の花酢みそ | キャベツゴマネーズ |
| | | | いちごゼリー | 白桃 | りんご缶 |
| | | | 花麩、わかめ吸物 | キャベツの味噌汁 | なめこの味噌汁 |
| | | | 513kcal, 塩分 2.9g | 614kcal, 塩分 2.3g | 541kcal, 塩分 3.1g |
| 8日 (月) | 9日(火) | 10日 (水) | 11日 (木) | 12日 (金) | 13日 (土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 海鮮しゅうまい | 豚肉と野菜チリソース炒め | 麻婆豆腐 | 牛肉柳川煮 | 黒メバル西京焼 | 牛肉炒めおろしソース |
| エビ、チンゲン菜イタリアン | じゃが芋コンソメ煮 | キャベツ煮びたし | 五目春雨 | いんげん玉子炒め | 白菜、ツナうま煮 |
| じゃがいも、にんじん土佐煮 | チンゲン菜塩こぶ和え | ブロッコリーピーナッツあえ | チンゲン菜おかかあえ | かぼちゃいとこ煮 | キャベツ、コーンサラダ |
| マカロニサラダ | うぐいす豆 | カニ、きゅうり酢物 | ひじき煮 | チンゲン菜、しめじ和物 | じゃこ、小松菜おひたし |
| 甘夏 | 西洋ナシ | 黄桃 | キウイフルーツ | 杏仁豆腐 | ハネジューメロン |
| キャベツの味噌汁 | もやしの味噌汁 | なめこの味噌汁 | 赤だし(豆腐、油揚げ) | 白菜の味噌汁 | しめじの味噌汁 |
| 566kcal, 塩分 3.0g | 546kcal, 塩分 2.6g | 560kcal, 塩分 3.2g | 525kcal, 塩分 2.6g | 508kcal, 塩分 3.4g | 524kcal, 塩分 3.3g |
| 15日 (月) | 16日(火) | 17日 (水) | 18日 (木) | 19日 (金) | 20日 (土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 白身魚マヨネーズ焼 | タンドリーチキン | まぐろ生姜煮 | さば塩焼・大根おろし | 鶏肉みそ鍋煮 | 肉団子 甘酢あんかけ |
| 炒り豆腐 | 大根、ちくわ煮 | つくね照焼 | たけのこ、ちくわ煮 | 厚揚げと野菜の炒め物 | 豆腐かにあんかけ |
| 菜の花青じそあえ | キャベツと小エビおひたし | ぜんまい、油揚げ煮 | わらびおかかあえ | カリフラワー甘酢 | 菜の花わさびあえ |
| きゅうり、にんじん酢物 | 春菊からしあえ | おくらごまあえ | 切干し甘酢 | ほうれん草おひたし | 金時豆 |
| りんご缶 | 白桃 | デザートアロエ | オレンジゼリー | キウイフルーツ | 西洋ナシ |
| 里芋の味噌汁 | わかめスープ | 赤だし(白菜、油揚げ) | 豆腐の味噌汁 | しめじの吸物 | えのきの味噌汁 |
| 526kcal, 塩分 2.4g | 502kcal, 塩分 3.2g | 496kcal, 塩分 2.9g | 531kcal, 塩分 3.2g | 511kcal, 塩分 2.6g | 524kcal, 塩分 2.7g |

| 22日（月） | 23日（火） | 24日（水） | 25日（木） | 26日（金） | 27日（土） |
|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 肉豆腐 | 鮭照焼 | さんま生姜煮 | 肉団子と野菜トマト煮 | カレイみぞれ煮 | 豚肉生姜煮 |
| 魚河岸揚げと大根煮 | 茄子、いんげん煮 | ブロッコリーかにあんかけ | 切干し煮 | ひじき入り玉子焼 | たけのこおかか煮 |
| ブロッコリー、エビサラダ | 白菜、大葉甘酢 | ほうれん草おひたし | 金平ごぼう | しめじ、糸こんにゃく炒り煮 | ほうれん草白和え |
| もやしのナムル | チンゲン菜、ちくわ煮 | 白菜おかかポン酢 | 春菊ごまあえ | ほうれん草、ベーコンソテー | 茄子ずんだあえ |
| フルーツみつ豆 | りんご缶 | 甘夏 | 杏仁豆腐 | みかん缶 | 白桃 |
| 青菜の味噌汁 | しめじの味噌汁 | キャベツの味噌汁 | 赤だし(豆腐、わかめ) | 大根の味噌汁 | えのきの味噌汁 |
| 574kcal, 塩分 3.1g | 426kcal, 塩分 2.7g | 540kcal, 塩分 3.0g | 539kcal, 塩分 3.0g | 543kcal, 塩分 2.5g | 489kcal, 塩分 2.6g |
| 29日（月） | 30日（火） | 31日（水） | | | |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | | | |
| 鶏肉治部煮 | エビフリッターマヨソース | さわら照焼 | | | |
| かぼちゃグラタン | 京がんと白菜煮 | キャベツカレー炒め | | | |
| 細切り昆布煮 | おくらわさびあえ | さつま芋甘煮 | | | |
| ほうれん草ごまあえ | 里芋田楽 | 菜の花ごまあえ | | | |
| フルーツみつ豆 | キウイフルーツ | 黄桃 | | | |
| キャベツスープ | 白菜の味噌汁 | 豆腐の味噌汁 | | | |
| 525kcal, 塩分 2.8g | 554kcal, 塩分 2.9g | 539kcal, 塩分 3.1 g | | | |

* 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。