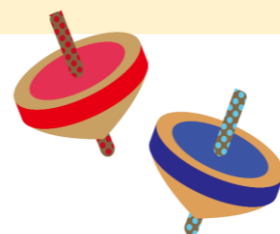




謹賀新年



1月1日(土)

厚揚げのすき煮風
竹の子の味噌炒め
棒天
厚焼き玉子
黒豆

E 472kcal P 13.1g F 8.7g
C 87.3g Na 2.9g

1月2日(日)

バーグピカタ&唐揚げ
明太スパゲティ
ブロッコリーサラダ
花天
味の花

E 507kcal P 18.3g F 12.8g
C 81.6g Na 2.8g

1月3日(月)

やわらかとんかつ&甘辛肉団子
ツナサラダ
炊き合わせ
オムレツ
香の物

E 533kcal P 16.8g F 14.1g
C 86.7g Na 2.7g

1月4日(火)

筑前煮
玉子の天ぷら
さつま揚げの生姜醤油
小松菜の辛子和え
香の物

E 558kcal P 17.2g F 17.7g
C 84.6g Na 2.8g

1月5日(水)

桜えび入りクリームコロッケ
めばるの葱味噌焼き
大根サラダ
青梗菜のナムル
香の物

E 514kcal P 13.8g F 17.4g
C 77.3g Na 2g

1月6日(木)

ピーマン肉詰めフライ&肉焼売
炊き合わせ
さつま芋サラダ
インゲンのごま和え
香の物

E 468kcal P 10.7g F 12g
C 81.7g Na 2.2g

1月7日(金)

鯖の西京焼き
煮物
タラモサラダ
スクランブルエッグ
香の物

E 618kcal P 19.6g F 24.8g
C 78.7g Na 2.8g

1月8日(土)

ふわふわ揚げ生姜あん
和風ひじきサラダ
磯辺ささみフライ
菜の花のピーナッツ和え
味の花

E 628kcal P 16.5g F 24.8g
C 87.9g Na 4.4g

1月9日(日)

北海道産の肉じゃがコロッケ
高菜 pasta
つきこんの金平
オクラのおかか和え
木耳昆布

E 499kcal P 11.3g F 10.1g
C 94.2g Na 2.9g

1月10日(月)

鮭ハンバーグ ホワイトソース
南瓜サラダ
小松菜の煮浸し
オニオンリングフライ
香の物

E 490kcal P 14.1g F 12.7g
C 83.5g Na 2.3g

1月11日(火)

茄子の肉詰め天ぷら/味噌つくね
柚子香る海老サラダ
菜の花のソテー
オムレツ
香の物

E 489kcal P 16.1g F 14g
C 77.8g Na 2.7g

1月12日(水)

ほっけの醤油麴焼き
水餃子 甘酢あん
海鮮焼売
タマゴサラダ
釜炊き生姜

E 551kcal P 20.3g F 17.7g
C 78.6g Na 2.9g

1月13日(木)

肉団子の野菜あん/厚焼き玉子
バンバンジー
竹の子の味噌炒め
ポテトサラダ
香の物

E 580kcal P 17.4g F 18.7g
C 86.9g Na 3.1g

1月14日(金)

きのこ親子丼
野菜コロッケ
たこ八
フルーツ
香の物

E 563kcal P 21.8g F 17.9g
C 79.3g Na 2.1g

1月15日(土)

ポークメンチカツ
マカロニサラダ
金平ごぼう
インゲンのおかか和え
香の物

E 487kcal P 11.1g F 10.5g
C 89.5g Na 1.7g

1月16日(日)

絹厚揚げの中華あん
焼きビーフン
磯辺ささみフライ
茄子の南蛮漬け
金時豆

E 566kcal P 14.2g F 14.2g
C 96.3g Na 2.9g

1月17日(月)

赤魚の山椒照り焼き
小柱とブロッコリーの炒め物
あさりと大根の時雨煮
パンプキンサラダ
香の物

E 443kcal P 20.1g F 7.8g
C 75.1g Na 2.8g

1月18日(火)

回鍋肉風&コーン焼売
白身魚と豆腐のふんわり天ぷら
小松菜の胡麻和え
大学芋
香の物

E 555kcal P 12g F 14.3g
C 96.3g Na 2.9g

1月19日(水)

チキン南蛮
白菜の韓国風サラダ
がんも煮
厚焼き玉子
杏仁豆腐

E 571kcal P 16.6g F 18.8g
C 84.4g Na 3.3g

1月20日(木)

鯖の柚子味噌あん
豚からの酢豚風
菜の花のなたね和え
ポテトサラダ
香の物

E 580kcal P 19.2g F 21.6g
C 77.3g Na 2.3g

1月21日(金)

ハンバーグ トマトソース
炊き合わせ
小松菜のソテー
梅かつおザーサイ
さつま芋の甘露煮

E 469kcal P 14.9g F 11.2g
C 78.8g Na 2.5g

1月22日(土)

チキンステーキ 葱ソース
キャベツサラダ
竹輪煮
甘辛肉団子
香の物

E 515kcal P 17.1g F 13.7g
C 82.3g Na 3.4g

1月23日(日)

ひれかつ
白菜のカニ風味サラダ
小松菜のピーナッツ和え
三色豆
香の物

E 492kcal P 14.9g F 12.4g
C 83.6g Na 1.9g

1月24日(月)

根菜つくねバーグ
ぜんまいの白和え
お好み風平焼き
茄子の南蛮漬け
香の物

E 507kcal P 13.8g F 14.5g
C 79.6g Na 3.3g

1月25日(火)

メバルの葱味噌焼き
鶏じゃが
ハムマリネ
かぼちゃ煮
香の物

E 482kcal P 20.2g F 7.5g
C 85.9g Na 3.1g

1月26日(水)

ぶりっと海老かつ
炊き合わせ
もやしと人参の胡麻和え
炒り玉子
香の物

E 541kcal P 14.3g F 14.8g
C 89.4g Na 2.4g

1月27日(木)

カレーの中華あん
彩りサラダ
卵の花
甘辛肉団子
香の物

E 459kcal P 16.2g F 9.8g
C 79.4g Na 2.6g

1月28日(金)

チキンカレー
オムレツ
ポテトサラダ
フルーツ
福神漬

E 625kcal P 18g F 24.5g
C 83.7g Na 3.1g

1月29日(土)

九州黒豚メンチカツ
ツイストマカロニサラダ
高野豆腐煮
オクラの塩昆布和え
香の物

E 555kcal P 14.4g F 16.3g
C 90.5g Na 2.5g

1月30日(日)

オムレツ ミートソース
炊き合わせ
和風ひじきサラダ
インゲンの胡麻和え
香の物

E 531kcal P 13.2g F 16g
C 86.1g Na 3.6g

1月31日(月)

たらのレモンペッパー焼き
肉ごぼう
ピザポテト春巻き
ブロッコリーサラダ
香の物

E 531kcal P 20.9g F 16.7g
C 77.8g Na 3g

