



| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
|  | | 1月1日(水) 肉団子の野菜あん／揚げミニ餃子 煮物 花天 金時豆 香の物 E 480kcal P 14.4g F 6.3g C 88.9g Na 3.1g | 1月2日(木) サーモンフライ ナポリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物 E 522kcal P 14.1g F 13.4g C 84.1g Na 1.8g | 1月3日(金) 根菜つくね 南瓜サラダ クワイの小エビ炒め コーン焼売 香の物 E 528kcal P 13.6g F 13g C 86.2g Na 3.2g | 1月4日(土) 油淋鶏 中華春雨 水餃子 えび入り団子 香の物 E 554kcal P 16.8g F 11.6g C 92.6g Na 2.6g |
| 1月5日(日) カレーコロッケ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物 E 514kcal P 11.4g F 11.4g C 89.4g Na 1.9g | 1月6日(月) お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 昆布豆 香の物 E 589kcal P 14g F 19.9g C 85.5g Na 1.6g | 1月7日(火) タラの西京焼き ソーセイカツ 卵の花 オムレツ 香の物 E 441kcal P 17g F 7.2g C 74.7g Na 2.2g | 1月8日(水) 厚揚げの中華あんかけ 野菜春巻き 茄子の煮浸し 大豆の煮物 香の物 E 516kcal P 11.6g F 15.5g C 80.8g Na 2.8g | 1月9日(木) マヨ玉カツ ひじきサラダ ミニハンバーグ 高野豆腐煮 香の物 E 516kcal P 13.2g F 15.8g C 78.7g Na 2.5g | 1月10日(金) メバルの山椒照り焼き 野菜コロッケ つきこんの味噌炒め 人参のしりしり 香の物 E 477kcal P 15.9g F 8.8g C 81.7g Na 2.4g |
| 1月11日(土) のり塩チキンカツ／エビカツ 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 569kcal P 15.7g F 15.9g C 88.6g Na 2.5g | 1月12日(日) オムレツ オーロラソース クラムチャウダー ミートボール 青菜の炒め物 香の物 E 522kcal P 14.1g F 14.9g C 79.7g Na 2.6g | 1月13日(月) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン たまねぎ棒 コーン焼売 香の物 E 469kcal P 10.3g F 10g C 81.2g Na 2.4g | 1月14日(火) 桜えびクリーミーコロッケ ミニハンバーグ あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物 E 562kcal P 13.1g F 16.3g C 87.8g Na 2.6g | 1月15日(水) チキン南蛮 タルタルソース 白菜のコーンサラダ がんも煮 インゲンソテー 香の物 E 568kcal P 16g F 16.4g C 85.8g Na 3.2g | 1月16日(木) 鱈の照り焼き カクテルサラダ 牡丹ちくわ煮 オムレツ 香の物 E 486kcal P 19.8g F 9.2g C 77g Na 2.2g |
| 1月17日(金) チキンカレー 栗かぼちゃコロッケ 小松菜の炒め物 フルーツ 福神漬 E 620kcal P 17.1g F 20.3g C 89.5g Na 2.9g | 1月18日(土) 赤魚のおろしソース 煮物 ポテトサラダ ウィナーソーセージ 香の物 E 462kcal P 17.2g F 9.6g C 73.1g Na 2.3g | 1月19日(日) 酢豚／生姜揚げ餃子 チャプチェ 小松菜のピーナッツ和え 三色豆 香の物 E 440kcal P 10g F 4.3g C 88.1g Na 2.1g | 1月20日(月) 鯖の塩焼き 肉じゃが ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬 香の物 E 592kcal P 17.6g F 20.2g C 79.8g Na 2.3g | 1月21日(火) とんかつ カレーソース ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え もやしのソテー 香の物 E 608kcal P 15.7g F 21.9g C 84.7g Na 2.3g | 1月22日(水) 赤魚の柚子味噌焼き 中華春雨サラダ 肉焼売 卵の花 香の物 E 473kcal P 18.1g F 8.5g C 79.7g Na 2.3g |
| 1月23日(木) ハンバーグ パーベキューソース コールスローサラダ 青梗菜の辛子和え フライドポテト 香の物 E 500kcal P 12.4g F 17g C 75.3g Na 2.5g | 1月24日(金) 肉豆腐 花さつま／青菜の煮びたし オムレツ えび入り団子 香の物 E 517kcal P 15.3g F 13.1g C 82.3g Na 2.8g | 1月25日(土) 牛肉コロッケ シルバーサラダ ビーンズトマト かに風味焼売 香の物 E 577kcal P 10.7g F 17.3g C 93.9g Na 1.7g | 1月26日(日) チキン トマトソース／オムレツ 和風ひじきサラダ がんも煮 インゲンの胡麻和え 香の物 E 477kcal P 14.6g F 12.2g C 76.1g Na 3.3g | 1月27日(月) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 中華サラダ 揚げ餃子 もやしのナムル 香の物 E 505kcal P 12.9g F 10.6g C 88.3g Na 3.2g | 1月28日(火) ホタテ入りクリームコロッケ／平焼き イタリアンサラダ ミニハンバーグ チンゲン菜ソテー 香の物 E 539kcal P 12.9g F 18g C 78.6g Na 1.4g |
| 1月29日(水) ハヤシライス ペンネサラダ 野菜コロッケ インゲンソテー フルーツ E 667kcal P 13.7g F 25.7g C 92.7g Na 3.1g | 1月30日(木) タラの幽庵焼き 切干大根煮 さつま芋のレモンあん ウィナーソーセージ 香の物 E 447kcal P 16.2g F 4.4g C 81.8g Na 2.5g | 1月31日(金) 甘辛唐揚げ／オムレツ ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 香の物 E 599kcal P 20.3g F 16g C 91.9g Na 3.4g |  | | |

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分