

1月 お献立 デラックス

<p>1月4日(月)</p> <p>治部煮</p> <p>しらすパゲティ メアジ竜田揚げ にしん昆布巻き 黒豆 おすす ほうれん草の白和え</p> <p>E 697kcal P 23.7g F 12.7g C 118.8g Na 2.6g</p>	<p>1月5日(火)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ツナサラダ 炊き合わせ 一口ささみフライ あっさりセロリ キムチ餃子</p> <p>E 725kcal P 21.1g F 18.5g C 113.3g Na 3.6g</p>	<p>1月6日(水)</p> <p>桜えび入りクリームコロッケ</p> <p>イカの中華炒め 大根サラダ 千草平焼き ター菜のナムル 枝豆天</p> <p>E 665kcal P 15.5g F 19.7g C 102.1g Na 2.1g</p>	<p>1月7日(木)</p> <p>タンドリーチキン&えび入串団子フライ</p> <p>炊き合わせ さつま芋サラダ 粗びきフランク インゲンのごま和え 塩麹金平</p> <p>E 708kcal P 19.7g F 19.3g C 109.1g Na 2.8g</p>	<p>1月8日(金)</p> <p>アジフライ</p> <p>ナポリタン スクランブルエッグ 照り焼きハンバーグ わさび漬け 明太サラダ</p> <p>E 749kcal P 20g F 19.6g C 117.4g Na 2.7g</p>
<p>今年もよろしく お願ひます</p> <p></p>	<p>1月12日(火)</p> <p>ローズかつ</p> <p>金平スパゲティ 卵の花 ウインナーソーセージ ほうれん草のソテー 子持ち春雨 おすす</p> <p>E 711kcal P 22.8g F 18g C 110.5g Na 3.2g</p>	<p>1月13日(水)</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>やわらかがんも煮 若竹煮 竹輪天 オクラの塩昆布和え 金山寺味噌</p> <p>E 649kcal P 21g F 13.3g C 108.5g Na 4.1g</p>	<p>1月14日(木)</p> <p>天津かに玉&水餃子</p> <p>麻婆春雨 ター菜のナムル 焼売 釜炊き生姜 もやしソテー</p> <p>E 604kcal P 13.7g F 8.4g C 118g Na 3.3g</p>	<p>1月15日(金)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>野菜コロッケ れんこんサラダ オムレツ ピリ辛こんにやく たこ八</p> <p>E 779kcal P 23g F 22.2g C 117g Na 3.7g</p>
<p>1月18日(月)</p> <p>北海道産コク旨チーズコロッケ</p> <p>塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 照り焼きハンバーグ 菜の花の煮浸し 木耳きんぴら</p> <p>E 774kcal P 18.5g F 21.3g C 124.1g Na 3.5g</p>	<p>1月19日(火)</p> <p>牛肉のプルコギ風</p> <p>麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え コーン焼売 がんも煮 棒天 おすす</p> <p>E 784kcal P 21.9g F 24.1g C 114.7g Na 4.8g</p>	<p>1月20日(水)</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>カレー ツナと玉ねぎのマリネ 厚焼き玉子 インゲンソテー なめ茸</p> <p>E 774kcal P 25.2g F 26g C 102.4g Na 3.7g</p>	<p>1月21日(木)</p> <p>菜の花コロッケ</p> <p>豚からの酢豚風 高野豆腐煮 甘辛肉団子 若芽のナムル あっさりセロリ</p> <p>E 668kcal P 16.6g F 13.3g C 118g Na 3.4g</p>	<p>1月22日(金)</p> <p>ハンバーグ&鶏天 おろしソース</p> <p>シルバーサラダ 小松菜のソテー 餃子 梅かつおザーサイ 大学芋 おすす</p> <p>E 768kcal P 22.4g F 20.4g C 120.7g Na 3.7g</p>
<p>1月25日(月)</p> <p>メンチカツ</p> <p>高菜 Pasta インゲンソテー 千草平焼き 茄子の南蛮漬け 生姜天</p> <p>E 758kcal P 20.5g F 22.9g C 113.7g Na 2.8g</p>	<p>1月26日(火)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>チャプチェ 竹の子の味噌炒め オムレツ ハムマリネ かぼちゃ煮</p> <p>E 737kcal P 21.7g F 17.8g C 118.5g Na 4g</p>	<p>1月27日(水)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>パンネアラビアータ 炒り玉子 一口イカフライ もやしと人参の胡麻和え 菜の花わさび風味</p> <p>E 723kcal P 18.3g F 18.5g C 115.4g Na 3g</p>	<p>1月28日(木)</p> <p>根菜つくねバーグ&九条ねぎ入りオムレツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 白菜の煮浸し ター菜のナムル 卵の花 しゃきしゃき梅ごぼう</p> <p>E 623kcal P 18.2g F 7.7g C 117.3g Na 4g</p>	<p>1月29日(金)</p> <p>極厚ハムカツ</p> <p>野菜炒め 菜の花のお浸し さつま揚げの生姜醤油 ポテトサラダ 釜炊き生姜</p> <p>E 706kcal P 18.4g F 16.8g C 117.1g Na 3.7g</p>

**超
おすすめ**

1/4(月) 治部煮

石川県の郷土料理である治部煮をお弁当でアレンジしてみました♪

1/12(火) ロースかつ

ジューシーなロースかつと新登場のふわっとした玉子焼きをぜひご賞味ください♥

1/19(火) 牛肉のプルコギ風

新メニュー★牛肉のプルコギ風！！
しっかりした甘辛味でご飯がすすみます♪

1/22(金) ハンバーグ&鶏天 おろしソース

大人気ハンバーグと鶏天でボリュームたっぷり♪
おろしソースを絡めて召し上がれ♥

栄養価はごはんを含んだ数値です。
ごはん(210g)

エネルギー量 353kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 0.6g
炭水化物 77.9g
塩分 0.0g
※ご飯は国産米を使用しています。