

<p>謹賀新年</p> 	<p>1月4日(火)</p> <p>筑前煮</p> <p>しらすスパゲティ</p> <p>小松菜の辛子和え</p> <p>玉子の天ぷら</p> <p>子持ち春雨 <b>おすすめ</b></p> <p>さつま揚げの生姜醤油</p> <p>E 712kcal P 20.9g F 18.5g C 117.9g Na 3.3g</p>	<p>1月5日(水)</p> <p>桜えび入りクリームコロッケ</p> <p>野菜炒め</p> <p>大根サラダ</p> <p>お好み風平焼き</p> <p>青梗菜のナムル</p> <p>枝豆天</p> <p>E 636kcal P 14.4g F 19.8g C 99.9g Na 2.3g</p>	<p>1月6日(木)</p> <p>タンドリーチキン&amp;ピーマン肉詰めフライ</p> <p>炊き合わせ</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>肉焼売</p> <p>インゲンのごま和え</p> <p>塩麴金平 <b>おすすめ</b></p> <p>E 644kcal P 17.9g F 17.7g C 105.5g Na 2.7g</p>	<p>1月7日(金)</p> <p>アジフライ</p> <p>ナポリタン</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>わさび漬</p> <p>タラモサラダ</p> <p>E 746kcal P 21.2g F 21g C 119g Na 3g</p>
	<p>1月11日(火)</p> <p>ロースかつ</p> <p>カレー</p> <p>中華春雨</p> <p>オムレツ</p> <p>菜の花のソテー</p> <p>おかずぜんまい</p> <p>E 735kcal P 22.5g F 24.4g C 108.2g Na 3.2g</p>	<p>1月12日(水)</p> <p>天津かに玉&amp;水餃子</p> <p>焼きビーフン</p> <p>青梗菜のナムル</p> <p>海鮮焼売</p> <p>もやしソテー</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 601kcal P 14.4g F 9.9g C 114.1g Na 3.4g</p>	<p>1月13日(木)</p> <p>ハム天の野菜あん&amp;鯖の塩焼き</p> <p>煮物</p> <p>竹の子の味噌炒め</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>金山寺味噌 <b>おすすめ</b></p> <p>E 686kcal P 19.1g F 16.1g C 117.8g Na 5.4g</p>	<p>1月14日(金)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>お好み風平焼き</p> <p>卵の花</p> <p>たこ八</p> <p>E 781kcal P 24.7g F 22.7g C 118.8g Na 3.7g</p>
<p>1月17日(月)</p> <p>チーズソースin明太コロッケ</p> <p>塩昆布とツナの Pasta</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>菜の花の煮浸し</p> <p>木耳きんぴら <b>おすすめ</b></p> <p>E 753kcal P 18.2g F 19.4g C 128.8g Na 4.1g</p>	<p>1月18日(火)</p> <p>回鍋肉風&amp;中華春巻き</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>小松菜の胡麻和え</p> <p>コーン焼売</p> <p>中華うり</p> <p>棒天</p> <p>E 685kcal P 17.2g F 16.5g C 119.2g Na 4.3g</p>	<p>1月19日(水)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>白菜の韓国風サラダ</p> <p>がんも煮</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>インゲンソテー</p> <p>なめ茸</p> <p>E 736kcal P 22g F 23.4g C 110.2g Na 4.3g</p>	<p>1月20日(木)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>豚からの酢豚風</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>マホッケの塩焼き</p> <p>若芽のナムル</p> <p>あっさりセロリ</p> <p>E 626kcal P 19.8g F 14.1g C 108.5g Na 3.6g</p>	<p>1月21日(金)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>ピザポテト春巻き</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>大学芋</p> <p>E 676kcal P 17.7g F 15.8g C 118.7g Na 2.9g</p>
<p>1月24日(月)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>高菜パスタ</p> <p>もやしの炒め物</p> <p>お好み風平焼き</p> <p>茄子の南蛮漬</p> <p>生姜天</p> <p>E 709kcal P 19.5g F 21.2g C 109.7g Na 2.8g</p>	<p>1月25日(火)</p> <p>鶏の唐揚げチリソース</p> <p>チャプチェ</p> <p>竹の子の味噌炒め</p> <p>オムレツ</p> <p>ハムマリネ</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>E 697kcal P 21.3g F 17.9g C 115.4g Na 3.7g</p>	<p>1月26日(水)</p> <p>磯辺白身フライ</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>炒り玉子</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>もやしと人参の胡麻和え</p> <p>塩麴金平</p> <p>E 660kcal P 19.6g F 15.6g C 112.2g Na 2.7g</p>	<p>1月27日(木)</p> <p>ごま油香るラビオリ 中華あん</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>青梗菜のナムル</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>卵の花</p> <p>山くらげ</p> <p>E 626kcal P 17.2g F 9.8g C 119.6g Na 3.7g</p>	<p>1月28日(金)</p> <p>菜の花コロッケ&amp;オムレツ</p> <p>野菜炒め</p> <p>小松菜の煮びたし</p> <p>あらびきフランク</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 638kcal P 14.9g F 15.4g C 112.9g Na 3.3g</p>
<p>1月31日(月)</p> <p>デミハンバーグ&amp;野菜俵コロッケ</p> <p>肉ごぼう</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>菜の花のソテー</p> <p>角揚げ煮</p> <p>木耳きんぴら</p> <p>E 721kcal P 23.1g F 19g C 119.2g Na 4.2g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

超  
おすすめ



1/6 (木)  
タンドリーチキン&ピーマン肉詰めフライ  
スパイスが効いたピリ辛のタンドリーチキンは大人気♪食欲が湧いちゃいますっ!!

おすすめ 1/4 (火)  
筑前煮

お野菜がごろごろ入った筑前煮  
懐かしいお味...♡

おすすめ 1/13 (木)  
ハム天の野菜あん&鯖の塩焼き

揚げ玉衣のハム天は新登場♪  
脂ののった鯖の塩焼きと一緒に☆

おすすめ 1/17 (月)  
チーズソースin明太コロッケ

チーズと明太子は相性ばっちり★  
コロッケの中にぎっしり入ってます♪