



お献立



# 四季菜

<p>1月4日 (月)</p> <p>治部煮</p> <p>鱈の葱味噌焼き にしん昆布巻き ほうれん草の白和え 日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 22.2g F 13.4g C 74.3g Na 3.9g</p>	<p>1月5日 (火)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>炊き合わせ 小松菜と小海老のソテー ツナサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 502kcal P 16.5g F 14.6g C 73.4g Na 3.3g</p>	<p>1月6日 (水)</p> <p>桜えび入りクリームコロッケ</p> <p>千草平焼き イカの中華炒め 貝柱と白菜のイタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 13.6g F 19.6g C 71.3g Na 2.2g</p>	<p>1月7日 (木)</p> <p>赤魚の西京焼き</p> <p>炊き合わせ インゲンのごま和え さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 487kcal P 19.6g F 8.7g C 79.9g Na 2.8g</p>	<p>1月8日 (金)</p> <p>海鮮うま煮</p> <p>野菜春巻き スクランブルエッグ 明太サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 461kcal P 14.1g F 14.2g C 67g Na 2.9g</p>
<p>1月12日 (火)</p> <p>茄子の肉詰め天ぷら</p> <p>ウインナーソーセージ 卵の花 柚子香る海老サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 513kcal P 17.1g F 16.8g C 73.4g Na 3.4g</p>	<p>1月13日 (水)</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>竹輪天 若竹煮 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 16.9g F 15.3g C 74.6g Na 4g</p>	<p>1月14日 (木)</p> <p>天津かに玉</p> <p>炊き合わせ 麻婆春雨 バンバンジー 日替わりご飯</p> <p>E 444kcal P 14.3g F 8g C 76.4g Na 4.5g</p>	<p>1月15日 (金)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>たこ八 菜の花のなたね和え 海老とくわいのサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 20.9g F 14.9g C 66g Na 2.7g</p>	
<p>1月18日 (月)</p> <p>赤魚の胡麻焼き</p> <p>照り焼きハンバーグ あざりと大根の時雨煮 貝柱の和風柚子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 484kcal P 23.4g F 10.6g C 72.2g Na 3.5g</p>	<p>1月19日 (火)</p> <p>牛肉のプルコギ風</p> <p>野菜春巻き 小松菜の胡麻和え 韓国ナムル風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 14.2g F 18.7g C 68.8g Na 4.3g</p>	<p>1月20日 (水)</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>厚焼き玉子&amp;明太平天 インゲンソテー 花野菜の明太サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 611kcal P 21g F 25.9g C 69g Na 3.5g</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 若芽のナムル タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 11.6g F 17.3g C 75.3g Na 3.2g</p>	<p>1月22日 (金)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>炊き合わせ 小松菜のソテー シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 441kcal P 15.5g F 10.2g C 71.1g Na 3.7g</p>
<p>1月25日 (月)</p> <p>メバルの葱味噌焼き</p> <p>千草平焼き インゲンソテー キャベツの胡麻サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 475kcal P 22.6g F 13.9g C 63.6g Na 2.8g</p>	<p>1月26日 (火)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>かぼちゃ煮 竹の子の味噌炒め ツナとブロッコリーのサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 16.8g F 17g C 80.5g Na 3.6g</p>	<p>1月27日 (水)</p> <p>エビカツ</p> <p>野菜豆腐しんじょ もやしと人参の胡麻和え ペンネアラビアータ 日替わりご飯</p> <p>E 581kcal P 15.9g F 19.6g C 83.8g Na 4.3g</p>	<p>1月28日 (木)</p> <p>根菜つくねバーグ&amp;九条ねぎ入りオムレツ</p> <p>炊き合わせ 白菜の煮浸し パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 14.5g F 10.2g C 83g Na 3.9g</p>	<p>1月29日 (金)</p> <p>カレイの香草パン粉焼き</p> <p>さつま揚げの生姜醤油 菜の花のお浸し ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 418kcal P 14.1g F 9.7g C 68.2g Na 3g</p>
				<p>今年もよろしく お願ひます</p>

※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