



# お献立 四季菜



<p><b>謹賀新年</b></p> 	<p>1月4日 (火)</p> <p>筑前煮</p> <p>玉子の天ぷら 小松菜の辛子和え パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 544kcal P 16.6g F 21.3g C 73g Na 2.8g</p>	<p>1月5日 (水)</p> <p>桜えび入りクリームコロッケ</p> <p>めばるの葱味噌焼き 野菜炒め 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 14.4g F 17.9g C 74.2g Na 3.2g</p>	<p>1月6日 (木)</p> <p>タンドリーチキン&amp;ビーマン肉詰めフライ</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 463kcal P 14.5g F 15.5g C 67.7g Na 2.6g</p>	<p>1月7日 (金)</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>煮物 スクランブルエッグ タラモサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 597kcal P 19.2g F 25.1g C 73.1g Na 3.2g</p>
<p><b>総成人</b></p> 	<p>1月11日 (火)</p> <p>茄子の肉詰め天ぷら/味噌つくね</p> <p>オムレツ/菜の花のソテー 中華春雨 柚子香る海老サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 17.3g F 15.2g C 78.9g Na 4.8g</p>	<p>1月12日 (水)</p> <p>ほっけの醤油麹焼き</p> <p>海鮮焼売 もやしソテー タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 452kcal P 17.9g F 16.8g C 58.7g Na 2.7g</p>	<p>1月13日 (木)</p> <p>肉団子の野菜あん</p> <p>鯖の塩焼き/厚焼き玉子 バンバンジー ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 611kcal P 21.1g F 26.1g C 72g Na 3.6g</p>	<p>1月14日 (金)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>たこ八/お好み風平焼き 卵の花 れんこんサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 536kcal P 20.1g F 16.4g C 75.2g Na 4.1g</p>
<p>1月17日 (月)</p> <p>赤魚の山椒照り焼き</p> <p>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 日替わりご飯</p> <p>E 413kcal P 19.9g F 7.8g C 67.5g Na 3.3g</p>	<p>1月18日 (火)</p> <p>回鍋肉風</p> <p>コーン焼売/小松菜の胡麻和え 棒天 白身魚と豆腐のふんわり天ぷら 日替わりご飯</p> <p>E 518kcal P 14g F 14.9g C 83.6g Na 3.9g</p>	<p>1月19日 (水)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>がんも煮/厚焼き玉子 インゲンソテー 白菜の韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 555kcal P 16.6g F 19.4g C 79.2g Na 5g</p>	<p>1月20日 (木)</p> <p>鯖の柚子味噌あん</p> <p>菜の花のなたね和え 豚からの酢豚風 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 549kcal P 18.3g F 22.5g C 68.2g Na 2.6g</p>	<p>1月21日 (金)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>炊き合わせ 小松菜のソテー タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 477kcal P 16.5g F 17.6g C 64.8g Na 4.1g</p>
<p>1月24日 (月)</p> <p>根菜つくねバーグ</p> <p>生姜天/もやしの炒め物 茄子の南蛮漬け ぜんまいの白和え 日替わりご飯</p> <p>E 461kcal P 13.4g F 13.5g C 73.5g Na 4.2g</p>	<p>1月25日 (火)</p> <p>メバルの葱味噌焼き</p> <p>竹の子の味噌炒め ハムマリネ 鶏じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 452kcal P 20.2g F 8.5g C 76.4g Na 4.1g</p>	<p>1月26日 (水)</p> <p>ぷりっと海老かつ</p> <p>炊き合わせ 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 552kcal P 14.3g F 15.2g C 91.2g Na 3.4g</p>	<p>1月27日 (木)</p> <p>カレーの中華あん</p> <p>甘辛肉団子/青梗菜のナムル 卵の花 ツナとブロッコリーのサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 453kcal P 16.8g F 11.1g C 74.5g Na 4.4g</p>	<p>1月28日 (金)</p> <p>鶏竜田揚げ おろしソース</p> <p>野菜炒め 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 479kcal P 11.6g F 17.2g C 72g Na 3.9g</p>
<p>1月31日 (月)</p> <p>たらのレモンペッパー焼き</p> <p>ピザポテト春巻き 肉ごぼう ブロッコリーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 20.8g F 17.3g C 73.4g Na 3.2g</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