



# お献立 四季菜



		<p>1月4日 (水)</p> <p>メバルの柚子味噌あん 八ヶ岳野辺山高原かクリームコロッケ 青梗菜のナムル 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 19.9g F 12.9g C 70.4g Na 4.2g</p>	<p>1月5日 (木)</p> <p>鶏天と茄子天の黒酢だれ 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 561kcal P 14.6g F 17.8g C 84.4g Na 3.1g</p>	<p>1月6日 (金)</p> <p>鯖の塩焼き／平焼き ポテトサラダ 豆の煮物 なすの肉味噌あん 日替わりご飯</p> <p>E 632kcal P 21.1g F 29.7g C 63.1g Na 3.4g</p>
<p>1月9日 (月)</p>	<p>1月10日 (火)</p> <p>ロースとんかつ ミニふんわりオムレツ ほうれん草のソテー 春雨の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 500kcal P 14.8g F 16.4g C 71.9g Na 2g</p>	<p>1月11日 (水)</p> <p>天津かに玉 海鮮焼売／もやしソテー 高野豆腐煮 花野菜の中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 448kcal P 13.4g F 8.3g C 78g Na 3.7g</p>	<p>1月12日 (木)</p> <p>さわらの天ぷら 茸あん 煮物 竹の子の味噌炒め 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 550kcal P 16.9g F 15.6g C 84.6g Na 4.2g</p>	<p>1月13日 (金)</p> <p>根菜ハンバーグ 炊き合わせ 大豆のトマト煮 れんこんサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 13.8g F 12.7g C 78.1g Na 3.3g</p>
<p>1月16日 (月)</p> <p>ほっけの醤油麴焼き ミニハンバーグ／厚焼き玉子 あさりと大根の時雨煮 小柱とブロッコリーの炒め物 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 22g F 11.3g C 67.5g Na 4.4g</p>	<p>1月17日 (火)</p> <p>回鍋肉風 中華春巻き 小松菜の胡麻和え パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 464kcal P 9.7g F 10.9g C 80.8g Na 2.5g</p>	<p>1月18日 (水)</p> <p>チキン南蛮 がんも煮 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 535kcal P 16.1g F 18.6g C 73.1g Na 3.9g</p>	<p>1月19日 (木)</p> <p>豆腐ステーキ 和風きのこあん 生姜メンチ 竹輪煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 15g F 18.3g C 69.7g Na 3.7g</p>	<p>1月20日 (金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース オニオンリングフライ ほうれん草のソテー シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 14.6g F 15g C 72.6g Na 3.7g</p>
<p>1月23日 (月)</p> <p>チキンステーキ トマトソース お好み風平焼き／青梗菜の炒め物 茄子の南蛮漬け ぜんまいの白和え 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 21.4g F 9.1g C 73.1g Na 3.7g</p>	<p>1月24日 (火)</p> <p>鱈の中華あんかけ おでん 合鴨のマリネ 鶏じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 504kcal P 21.3g F 10.6g C 78.1g Na 3.7g</p>	<p>1月25日 (水)</p> <p>鶏竜田揚げ 海鮮焼売／もやしと人参の胡麻和え 塩麴金平 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 14.2g F 17.7g C 68.5g Na 3.2g</p>	<p>1月26日 (木)</p> <p>メバルの葱味噌焼き ヒレカツ 菜の花の辛子和え 彩りサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 448kcal P 22.2g F 10g C 65.4g Na 2.2g</p>	<p>1月27日 (金)</p> <p>かつ煮 花さつま／小松菜の煮浸し 若芽の酢の物 野菜炒め 日替わりご飯</p> <p>E 476kcal P 16g F 11.9g C 74.5g Na 3.6g</p>
<p>1月30日 (月)</p> <p>たらのレモンパッパー焼き／菜の花のソテー グリルハンバーグ 切干大根煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 508kcal P 19.8g F 16.6g C 67.3g Na 3.2g</p>	<p>1月31日 (火)</p> <p>酢豚風 ミニ焼売／厚焼き玉子／もやしのナムル つきこんのピリ辛炒め 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 417kcal P 11.5g F 6.6g C 76g Na 3.8g</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



# お献立 四季菜



	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	
	<b>白身魚と豆腐のふんわり天</b> ミニ甘辛バーグ/小松菜の胡麻和え 切干大根煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 499kcal P 11g F 14.1g C 80.9g Na 4.6g	<b>メバルの西京焼き</b> フランク/人参のしりしり さつま芋のレモンあん 高野豆腐の玉子とじ 日替わりご飯 E 438kcal P 20.8g F 8.9g C 66.1g Na 3.4g	<b>チキン南蛮</b> 厚焼き玉子/ポテトフライ 大豆の煮物 ブロッコリーのイタリアンサラダ 日替わりご飯 E 596kcal P 20g F 20.5g C 81.4g Na 4g	
2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)
<b>赤魚の照焼き</b> ひれかつ 卵の花 れんこんサラダ 日替わりご飯 E 464kcal P 19.7g F 10g C 72.6g Na 4.3g	<b>肉焼売の野菜甘酢あん</b> 厚揚げの生姜煮/花天 金時豆 小柱とブロッコリーの炒め物 日替わりご飯 E 496kcal P 16.1g F 9.6g C 84.5g Na 3.4g	<b>たらのレモンペッパー焼き</b> あらびきフランク/クワイの粒マスタード和え 大豆のトマト煮 肉じゃが 日替わりご飯 E 547kcal P 22.3g F 16.5g C 75g Na 3.9g	<b>にしんの塩焼き</b> 紫芋コロッケ がんも煮 マカロニサラダ 日替わりご飯 E 464kcal P 13.6g F 15.8g C 65.2g Na 2.4g	<b>かつ煮</b> 生姜天/つきこんのピリ辛炒め 菜の花のピーナッツ和え ひじきのさっぱり青じそサラダ 日替わりご飯 E 489kcal P 15.3g F 12.4g C 78.6g Na 3.8g
2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)
<b>豆腐ハンバーグ 野菜生姜あん</b> 春巻き インゲンソテー 中華春雨 日替わりご飯 E 445kcal P 11.9g F 8.7g C 77.1g Na 3.5g	<b>ハートコロッケ</b> あらびきフランク/ふっくらオムレツ 洋風おからソテー 白菜とハムのクリーム煮 日替わりご飯 E 513kcal P 12.6g F 17.1g C 76.2g Na 2.4g	<b>鶏天ぷらと南瓜天</b> 花型さつま揚げ/もやしの豆板醬炒め 豆乳がんも れんこんサラダ 日替わりご飯 E 529kcal P 14.2g F 18.1g C 75g Na 4.1g	<b>豚肉と木耳の玉子炒め</b> 海鮮焼売 高野豆腐煮 合鴨のマリネ 日替わりご飯 E 494kcal P 14.6g F 15.6g C 72.6g Na 2.5g	<b>めばるの柚子味噌焼き</b> 厚焼き玉子/塩麹金平 茄子の生姜醤油 マカロニサラダ 日替わりご飯 E 451kcal P 18.5g F 11.7g C 65.6g Na 2.3g
2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)
<b>サーモンフライ</b> 花天/小松菜の辛子和え あさりと大根の時雨煮 春雨サラダ 日替わりご飯 E 468kcal P 14.3g F 13.7g C 70.4g Na 3g	<b>ハンバーグトマトソース</b> オムレツ/ウインナー 花野菜サラダ 肉じゃが 日替わりご飯 E 524kcal P 19.5g F 15.9g C 72.8g Na 3.3g	<b>赤魚の醤油麹焼き</b> 竹輪煮/厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 417kcal P 18.8g F 7.2g C 68.8g Na 4.2g	<b>天皇誕生日</b> 	<b>ハンバーグ</b> 高野豆腐煮 ごぼうのピリ辛炒め タマゴサラダ 日替わりご飯 E 440kcal P 12.7g F 11.7g C 69.1g Na 3.8g
2月27日 (月)	2月28日 (火)			
<b>チキンステーキ&amp;ミニバーグトマトソース</b> がんもと人参の煮物 大学芋 花野菜の明太サラダ 日替わりご飯 E 520kcal P 15g F 16.2g C 77.4g Na 2.7g	<b>鯖のおろしあん</b> 花型さつま/水餃子 チンゲン菜のナムル ぜんまいの白和え 日替わりご飯 E 447kcal P 13.8g F 12.9g C 65.3g Na 3.3g			

※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