



お献立 四季菜



<p>1月6日(月)</p> <p>お煮しめ</p> <p>ほうれん草平焼き/青菜のソテー 昆布豆 さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 15.2g F 11.8g C 74.8g Na 2.4g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p>タラの西京焼き</p> <p>イカフライ インゲンソテー ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 448kcal P 19.7g F 11.6g C 62.9g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p>厚揚げの中華あんかけ</p> <p>野菜春巻き 茄子の煮浸し マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 487kcal P 8.6g F 17.8g C 71.2g Na 2.6g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p>マヨ玉カツ</p> <p>高野豆腐煮 もやしと若芽のごま酢和え ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 453kcal P 10.3g F 13.3g C 73.2g Na 3.3g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p>メバルの山椒照り焼き</p> <p>野菜コロッケ つきこんの味噌炒め 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 498kcal P 17.2g F 15.3g C 71.9g Na 3.2g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p></p>	<p>1月14日(火)</p> <p>桜えびクリーミーコロッケ</p> <p>ほうれん草平焼き/もやしの豆板醤炒め あさりと大根の時雨煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 535kcal P 10.4g F 20.5g C 73.6g Na 2.4g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース</p> <p>がんも煮 インゲンソテー 白菜のコーンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 522kcal P 15.2g F 16.3g C 75.7g Na 3.8g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>オムレツ/牡丹ちくわ煮 若芽のナムル カクテルサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 428kcal P 13.6g F 11.3g C 67.5g Na 2.6g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>厚焼き玉子/小松菜の炒め物 クワイの粒マスタード和え かき揚げ 日替わりご飯</p> <p>E 573kcal P 19.4g F 23.9g C 72.9g Na 2.2g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p>肉じゃが</p> <p>高野豆腐煮/ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬け ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 11.3g F 14.2g C 75.9g Na 2.8g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p>とんかつ カレーソース</p> <p>フライドポテト/もやしのソテー いんげんのおかか和え ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 609kcal P 15.4g F 25g C 79.8g Na 2.6g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p>赤魚の柚子味噌焼き</p> <p>肉焼売 ひじき煮 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 433kcal P 17.1g F 8.6g C 71g Na 3.2g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p>ハンバーグ バーベキューソース</p> <p>海老フライ/フライドポテト 青梗菜の辛子和え コールスローサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 517kcal P 14g F 19.1g C 74.2g Na 3.2g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p>肉豆腐</p> <p>花さつま/青菜の煮びたし えび入り団子 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 529kcal P 15.7g F 18.6g C 73.3g Na 3.3g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p>肉団子の甘酢あん</p> <p>野菜春巻き 鹿の子こんにゃく煮 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 448kcal P 11.2g F 8.2g C 81.8g Na 3.4g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p>ホタテ入りクリームコロッケ</p> <p>ミニハンバーグ/チンゲン菜ソテー 若芽と竹輪のぬた イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 11g F 16.6g C 72.2g Na 2.5g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p>白身魚天 中華あんかけ</p> <p>野菜コロッケ インゲンソテー ペンネサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 532kcal P 13.2g F 15.3g C 84.3g Na 2.4g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p>タラの幽庵焼き</p> <p>ウインナーソーセージ/人参しりしり さつま芋のレモンあん ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 447kcal P 16.1g F 8.4g C 73.8g Na 3.1g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>オムレツ/フライドポテト 大豆の煮物 かぼちゃサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 554kcal P 18.1g F 17.6g C 79.9g 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