

1月 お献立 特弁当

<p>1月4日(月)</p> <p>治部煮</p> <p>しらすパゲティ メアジ竜田揚げ にしん昆布巻き 黒豆</p> <p></p> <p>E 671kcal P 22.3g F 11.2g C 116.5g Na 2.4g</p>	<p>1月5日(火)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ツナサラダ 炊き合わせ 一口ささみフライ あっさりセロリ</p> <p>E 690kcal P 20.3g F 16.7g C 109.8g Na 3.5g</p>	<p>1月6日(水)</p> <p>桜えび入りクリームコロッケ</p> <p>イカの中華炒め 大根サラダ 千草平焼き ター菜のナムル</p> <p>E 642kcal P 13.9g F 19.1g C 99.2g Na 1.8g</p>	<p>1月7日(木)</p> <p>タンドリーチキン&えび入串団子フライ</p> <p>炊き合わせ さつま芋サラダ 粗びきフランク インゲンのごま和え</p> <p>E 697kcal P 19.5g F 18.9g C 107.3g Na 2.6g</p>	<p>1月8日(金)</p> <p>アジフライ</p> <p>ナポリタン スクランブルエッグ 照り焼きハンバーグ わさび漬</p> <p>E 701kcal P 19.5g F 16.4g C 113.1g Na 2.4g</p>
<p>今年もよろしく お祈ります</p> <p></p>	<p>1月12日(火)</p> <p>ロースかつ</p> <p>金平スパゲティ 卵の花 ウインナーソーセージ ほうれん草のソテー</p> <p></p> <p>E 703kcal P 22.6g F 17.8g C 109g Na 3.1g</p>	<p>1月13日(水)</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>やわらかがんも煮 若竹煮 竹輪天 オクラの塩昆布和え</p> <p>E 632kcal P 20.4g F 13.1g C 105.4g Na 3.7g</p>	<p>1月14日(木)</p> <p>天津かに玉&水餃子</p> <p>麻婆春雨 ター菜のナムル 焼売 釜炊き生姜</p> <p>E 595kcal P 13.3g F 8.1g C 111.9g Na 2.9g</p>	<p>1月15日(金)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>野菜コロッケ れんこんサラダ オムレツ ピリ辛こんにゃく</p> <p>E 749kcal P 20.9g F 21.4g C 113.4g Na 3.2g</p>
<p>1月18日(月)</p> <p>北海道産コク旨チーズコロッケ</p> <p>塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 照り焼きハンバーグ 菜の花の煮浸し</p> <p>E 764kcal P 18.4g F 20.9g C 122.7g Na 3.3g</p>	<p>1月19日(火)</p> <p>牛肉のブルコギ風</p> <p>麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え コーン焼売 がんも煮</p> <p></p> <p>E 745kcal P 20.4g F 23.3g C 108.1g Na 4g</p>	<p>1月20日(水)</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>カレー ツナと玉ねぎのマリネ 厚焼き玉子 インゲンソテー</p> <p>E 769kcal P 25g F 26g C 101.6g 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 高野豆腐煮 甘辛肉団子 若芽のナムル</p> <p>E 661kcal P 16.5g F 13g C 117g Na 3.1g</p>	<p>1月22日(金)</p> <p>ハンバーグ&鶏天 おろしソース</p> <p>シルバーサラダ 小松菜のソテー 餃子 梅かつおザーサイ</p> <p></p> <p>E 711kcal P 22g F 19.2g C 109.3g Na 3.6g</p>
<p>1月25日(月)</p> <p>メンチカツ</p> <p>高菜 Pasta インゲンソテー 千草平焼き 茄子の南蛮漬</p> <p>E 735kcal P 18.9g F 22.3g C 110.7g Na 2.5g</p>	<p>1月26日(火)</p> <p>甘辛唐揚げ</p> <p>チャプチェ 竹の子の味噌炒め オムレツ ハムマリネ</p> <p>E 714kcal P 21.1g F 17.8g C 113.1g Na 3.6g</p>	<p>1月27日(水)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ペンネアラビアータ 炒り玉子 一口イカフライ もやしと人参の胡麻和え</p> <p>E 719kcal P 18g F 18.5g C 114.6g Na 2.7g</p>	<p>1月28日(木)</p> <p>根菜つくねバーグ&九条ねぎ入りオムレツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 白菜の煮浸し ター菜のナムル 卵の花</p> <p>E 615kcal P 18g F 7.7g C 115.5g Na 3.8g</p>	<p>1月29日(金)</p> <p>極厚ハムカツ</p> <p>野菜炒め 菜の花のお浸し さつま揚げの生姜醤油 ポテトサラダ</p> <p>E 688kcal P 18.1g F 16.8g C 113.1g Na 3.2g</p>

栄養価はごはんを含んだ数値です。
ごはん(210g)

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

※ご飯は国産米を使用しています。

**超
おすすめ**

1/4(月)

治部煮



石川県の郷土料理である治部煮を
お弁当でアレンジしてみました♪

おすすめ

1/12(火)

ロースかつ

ジューシーなロースかつと新登場のふわっとした
玉子焼きをぜひご賞味ください♥



おすすめ

1/19(火)

牛肉のブルコギ風

新メニュー★牛肉のブルコギ風!!
しっかりした甘辛味でご飯がすすみます♪



おすすめ

1/22(金)

ハンバーグ&鶏天 おろしソース

大人気ハンバーグと鶏天でボリュームたっぷり♪
おろしソースを絡めて召し上がれ♥

