

平成 29 年 1 月分 予定献立表

(☆今月のお楽しみメニューは、たい焼きとスイートポテトです
どちらかを当日選びます、お楽しみに！)

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。



9 日 (月)		10 日 (火)		11 日 (水)		12 日 (木)		13 日 (金)	
		お楽しみメニュー		広東麺 (かんどん麺)		ご飯 豆腐のスープ		七草粥	
		たい焼き or スイートポテト ご飯 豚汁 かれのい煮付け 納豆 お浸し 702kcal		海老シュウマイ 若布と竹輪の生姜和え デザート 710kcal		揚げ鶏の葱ソース さつま芋のレモン煮 青梗菜の和え物 デザート 706kcal		七草がゆ 澄まし汁 ぶりの照り焼き 春野菜の炊き合わせ 饅頭 635kcal	
16 日 (月)		17 日 (火)		18 日 (水)		19 日 (木)		20 日 (金)	
パン コンソメスープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き パンプキンサラダ デザート 695kcal		ご飯 中華コーンスープ チンジャオロース 中華サラダ デザート 696kcal		ハヤシライス 野菜スープ カリフラワーのサラダ デザート 722kcal		チーフ おすすめ		ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ オクラのとろろかけ デザート 710kcal	
23 日 (月)		24 日 (火)		25 日 (水)		26 日 (木)		27 日 (金)	
リクエス メニュー		鮭わかめご飯 おでん 春菊としめじのお浸し 煮豆 デザート 717kcal		海老ドリア スープ チキンのトマト煮 フレンチサラダ デザート 705kcal		ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 さつま芋の白和え ほうれん草のお浸し デザート 720kcal		ご飯 みそ汁 ポークピカタ 小松菜とさつま揚げの煮物 デザート 695kcal	
30 日 (月)		31 日 (火)		夕食に鍋料理はいかがですか？ お正月料理は、肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり 野菜類や乳製品が不足しがちです。 野菜類はお浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。 鍋物は栄養バランスが優れている料理なのでお勧めです。					
ほうとううどん ひじきと大豆の煮物 キャベツの甘酢和え デザート 630kcal		菜飯 みそ汁 親子煮 ポテト野菜サラダ ほうれん草のしらす和え デザート 674kcal							

5 日 (木)	6 日 (金)
オムライス 野菜スープ 野菜マリネサラダ デザート 652kcal	七草粥 七草がゆ 澄まし汁 ぶりの照り焼き 春野菜の炊き合わせ 饅頭 635kcal

9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
	お楽しみメニュー たい焼き or スイートポテト ご飯 豚汁 かれのい煮付け 納豆 お浸し 702kcal	広東麺 (かんどん麺) 海老シュウマイ 若布と竹輪の生姜和え デザート 710kcal	ご飯 豆腐のスープ 揚げ鶏の葱ソース さつま芋のレモン煮 青梗菜の和え物 デザート 706kcal	成人を祝う会 五目ちらし寿司 澄まし汁 とうがんの蟹あんかけ 春菊の辛し和え タルト 581kcal

16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
パン コンソメスープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き パンプキンサラダ デザート 695kcal	ご飯 中華コーンスープ チンジャオロース 中華サラダ デザート 696kcal	ハヤシライス 野菜スープ カリフラワーのサラダ デザート 722kcal	チーフ おすすめ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ オクラのとろろかけ デザート 710kcal

23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
リクエス メニュー	鮭わかめご飯 おでん 春菊としめじのお浸し 煮豆 デザート 717kcal	海老ドリア スープ チキンのトマト煮 フレンチサラダ デザート 705kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 さつま芋の白和え ほうれん草のお浸し デザート 720kcal	ご飯 みそ汁 ポークピカタ 小松菜とさつま揚げの煮物 デザート 695kcal

30 日 (月)	31 日 (火)
ほうとううどん ひじきと大豆の煮物 キャベツの甘酢和え デザート 630kcal	菜飯 みそ汁 親子煮 ポテト野菜サラダ ほうれん草のしらす和え デザート 674kcal

夕食に鍋料理はいかがですか？

お正月料理は、肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり
野菜類や乳製品が不足しがちです。
野菜類はお浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。
鍋物は栄養バランスが優れている料理なのでお勧めです。



