

平成 30 年 1 月分 予定献立表



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。



5日(金)
小豆ご飯 澄まし汁 豆腐揚げと春野菜の煮物 菜の花の酢味噌がけ デザート <i>712kcal</i>

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
 成人の日	広東麺 (かんとん麺) シュウマイ 若布と胡瓜の酢の物 デザート <i>710kcal</i>	ご飯 みそ汁 鮭の西京焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 たくあん納豆 デザート <i>640kcal</i>	鏡開き 菜飯 おでん 春菊のお浸し お汁粉 <i>738kcal</i>	成人を祝う会 オムライス キャベツのスープ 温野菜サラダ ストロベリータルト <i>692kcal</i>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
パン 豆乳スープ かじきのパン粉焼き マカロニ野菜サラダ デザート <i>719kcal</i>	お楽しみメニュー あんまん or ワッフル ご飯 ニラのスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ <i>710kcal</i>	キーマカレー コンソメスープ カラフル野菜マリネ デザート <i>711kcal</i>	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 <i>705kcal</i>	洋風炊き込みご飯 野菜スープ ポークピカタ デザート <i>742kcal</i>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
リクエストメニュー(そら2) <i>4kcal</i>	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 みかん <i>638kcal</i>	ご飯 豆腐のスープ 揚げ鶏の葱ソース さつま芋のりんご煮 青梗菜のポン酢和え デザート <i>707kcal</i>	海老グラタン 野菜スープ チキンのトマト煮 フレンチサラダ デザート <i>680kcal</i>	ご飯 豚汁 さわらの塩焼き ハンペンの卵とじ ほうれん草のお浸し りんご <i>690kcal</i>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	☆今月のお楽しみメニューは、あんまんとワッフルです どちらかを当日選びます。 ☆ 1月22日(月)の、リクエストメニューは そら2グループの、リクエストです。 お楽しみに！	
ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 ほうれん草の山かけ かぶと胡瓜の酢の物 デザート <i>640kcal</i>	パン ミネストローネスープ 白身魚のカレークリームソース 海藻と大根のサラダ デザート <i>676kcal</i>	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の辛子和え 南瓜のサラダ デザート <i>723kcal</i>		

* 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。

