

平成 31 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。



* 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。

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
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 (干支)饅頭 628kcal	広東麺(かんどん麺) シュウマイ 若布と胡瓜の酢の物 蒸しパンケーキ 710kcal	お楽しみメニュー 今川焼 or ジョア 菜飯 澄まし汁 おでん 春菊のお浸し 657kcal	パン 豆乳スープ かじきのパン粉焼き ひじき入り和風サラダ ジュース 719kcal	成人を祝う会 ご飯 野菜スープ トマトシチューのハンバーグ コールスローサラダ だいたいのムース 712kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
成人の日 成人の日	小正月 小豆ご飯 澄まし汁 豆腐揚げと野菜の煮物 菜の花の酢味噌がけ 雪見うさぎ饅頭 736kcal	キーマカレー 野菜スープ カラフル野菜マリネ プリン 711kcal	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 ヤクルト 705kcal	ご飯 ワンタンスープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 焼豚と春雨の中華和え 大学芋 704kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
リクエストメニュー(うみ2) ご飯 みそ汁 きんめ鯛のちり蒸し 里芋胡麻味噌かけ 春菊浸し たい焼き 654kcal	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 713kcal	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 ヨーグルト 707kcal	海老グラタン 野菜スープ ロールキャベツ フレンチサラダ スイートポテト 692kcal	ご飯 豚汁 さわらの塩焼き ハンペンの卵とじ 青菜と人参のお浸し りんご 695kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
オムライス キャベツのコンソメスープ 温野菜サラダ アップルパイ 668kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のサラダ 小松菜の辛子和え パイナップル 722kcal	パン ミネストローネ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き スパゲティー野菜サラダ 飲むヨーグルト 687kcal	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 ほうれん草の山かけ かぶと胡瓜の甘酢 きんつば 669kcal	☆ 今月のお楽しみメニューは 今川焼とジョアです。 どちらかを当日選びます お楽しみに！

