

2020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。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
味噌ラーメン ほうれん草シュウマイ 若布と胡瓜の酢の物 スイートポテト 682kcal	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 焼き印入り饅頭 622kcal	パン 野菜スープ ポテトと茹で卵マヨチーズ焼き レタスフレンチサラダ ヨーグルト和え 697kcal	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き ひじき入り和風サラダ だいだいのムース 696kcal	成人を祝う会 グラタン 野菜スープ タンドリーチキン ジュース 715kcal
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
 成人の日	ご飯 みそ汁 豚肉とメンマの野菜炒め じゃがいもの梅肉和え 糸昆布の煮物 みかん 708kcal	小正月 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 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 豆乳プリン 711kcal	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 693kcal
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
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 メロン 715kcal	お楽しみメニュー 今川焼 or 野菜ジュース 菜飯 澄まし汁 おでん 春菊のお浸し 657kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 南瓜とナス煮 小松菜の塩こんぶ和え パイナップル 682kcal	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	親子丼 澄まし汁 里芋とひじきのサラダ キャベツのレモン醤油和え きんつば 657kcal
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
あんかけチャーハン キムチ入り野菜スープ カニ入りしゅうまい 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 684kcal	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 ほうれん草のやまかけ つけ物 蒸しパンケーキ 716kcal	リクエストメニュー(うみ2) オムライス スープ フライドチキン 野菜サラダ いちごゼリー 728kcal	ご飯 レタスとわかめのスープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 焼き豚の野菜サラダ 大学芋 707kcal	ほうとううどん ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し 水ようかん 712kcal

☆ 今月のお楽しみメニューは、今川焼と野菜ジュースです、どちらかを当日選びますお楽しみに！

☆ 今月のリクエストメニューは、うみ2 グループのリクエストです。

