



平成 28 年 1 月分

予定献立表



今月のお楽しみメニューは
杏仁豆腐とムースです。
どちらかを当日選びます
お楽しみに !!

	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	スパゲティーミートソース 野菜スープ 温野菜のサラダ デザート 697kcal	ご飯 中華コーンスープ 酢豚 中華サラダ デザート 696kcal	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	パン ミネストローネスープ コロッケ ハワイアンサラダ デザート 691kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
	梅マヨ豚こま井 澄まし汁 大根と竹輪の炒め煮 なめことオクラのサラダ デザート 690kcal	お楽しみメニュー たい焼き or ムース ご飯 かれいの煮付け 豚汁 お浸し 納豆 660kcal	ご飯 豆腐のスープ 揚げ鶏の葱ソース さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の中華風和え物 デザート 691kcal	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 デザート 528kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
菜飯 おでん 春菊としめじのお浸し 煮豆 デザート 701kcal	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 689kcal	ハヤシライス 野菜スープ ミモザサラダ デザート 726kcal	ご飯 けんちん汁 さわらの照り焼き 南瓜のそばろ煮 キャベツとえのきの柚子香和え デザート 699kcal	チーフ おすすめ 
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
 リクエスト メニュー	パン コンソメスープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き マカロニ野菜サラダ デザート 682kcal	カレーうどん 二色芋のサラダ いんげんのおかか和え デザート 697kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 さつま芋の白和え 小松菜の生姜昆布和え デザート 693kcal	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 693kcal

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。



