

1	カレーライス
月	ウインナー
1	
日	
木	
1	中華丼
月	ミニお好み焼き
2	
日	
金	
1	クリームシチュー
月	プレーンオムレツ
3	
日	
土	

昼食	
1	豚肉と春菊のオイスター炒め
月	
8	大根の煮物洋風仕立て
日	キャベツと鶏肉の華風炒め
	きくらげの酢の物
	エネルギー 429kcal
	塩分 1.9g
1	若鶏の利休焼き
月	大根煮
9	コーン春雨サラダ
日	ヘルシーチンジャオ
	ひじき煮
	エネルギー 465kcal
	塩分 1.8g
1	豚肉と彩り野菜の柚子風味
月	
1	厚焼き玉子
0	ビーフン炒め
日	オクラのおかか和え
	エネルギー 447kcal
	塩分 1.7g

昼食	
1	ハンバーグデミグラスソース
月	キャベツのおかか和え
1	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
5	あさり野菜の炒め煮
日	枝豆の白和え
	エネルギー 488kcal
	塩分 2.9g
1	いわし入り団子の柚子あんかけ
月	インゲンの利休和え
1	温野菜サラダ
6	けんちん煮
日	はんぺんの玉子とじ
	エネルギー 457kcal
	塩分 2.1g
1	豚肉のマヨネーズ風炒め
月	
1	キャベツとハムの中華炒め
7	鶏大豆の和風トマト煮
日	わかめと水くわいの酢の物
	エネルギー 486kcal
	塩分 1.9g

昼食	
1	スゲソウダラの生薬醤油焼き
月	大根の梅漬け
2	海老ポテトサラダ
2	豆腐の和風煮
日	枝豆とカニカマの煮物
	エネルギー 430kcal
	塩分 1.6g
1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
月	
2	ゴマドレサラダ
3	南瓜のほっこり煮
日	青菜のおろし和え
	エネルギー 485kcal
	塩分 2.0g
1	エビと青梗菜の塩あん
月	
2	エノキ茸の煮浸し
4	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
日	白滝と蒲鉾の煮物
	エネルギー 401kcal
	塩分 2.2g

昼食	
1	牛肉ときのこの柚子風味炒め
月	
2	カニ風味サラダ
9	洋風けんちん煮
日	人参のしりしり
	エネルギー 514kcal
	塩分 2.0g
1	豚肉とビーマンのペッパー炒め
月	
3	油揚げの玉子炒め
0	ミネストローネ風
日	白滝と椎茸のピリ辛煮
	エネルギー 473kcal
	塩分 1.9g
1	豚キムチ鍋風
月	
3	油揚げとこんにゃくの白和え
1	野菜のごま味噌煮
日	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 440kcal
	塩分 1.7g

1	鶏肉ときのこのトマト煮
月	
4	じゃが芋のそぼろあんかけ
日	あさりと玉葱の酒蒸し
	小松菜と油揚げの煮浸し
	エネルギー 455kcal
	塩分 2.0g
1	和風ハンバーグ
月	ペペロンチーノマカロニ
5	南瓜煮
日	はんぺんと野菜の田舎煮
	竹輪と昆布の炒り煮
	エネルギー 454kcal
	塩分 2.6g
1	豚肉と大根のバター醤油風味
月	
6	キャベツのゆかり和え
日	サケじゃが
	小松菜の辛子和え
	エネルギー 404kcal
	塩分 1.4g
1	白身魚の甘酢あん
月	インゲンソテー
7	きのこちくわの和風ソテー
日	ハムと玉葱の玉子とじ
	チンゲン菜ともやしナムル
	エネルギー 471kcal
	塩分 1.9g

1	牛肉のネギ塩炒め
月	
1	里芋のそぼろあんかけ
1	ボークビーンズ
日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
	エネルギー 497kcal
	塩分 2.1g
1	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め
月	
1	シェルマカロニのペペロン風
2	さつま芋のトマトソース煮
日	ワカメの土佐酢和え
	エネルギー 453kcal
	塩分 1.9g
1	焼肉メンチ
月	カリフラワー甘酢和え
1	ピピンバンテー
3	大根のうま煮
日	れんこんの生薬炒め
	エネルギー 482kcal
	塩分 1.8g
1	バサのバジル焼き
月	大根さくら漬
1	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
4	大豆・ナス・ビーマンの温サラダ
日	小松菜の胡麻和え
	エネルギー 513kcal
	塩分 2.7g

1	あさりの深川煮
月	
1	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
8	豚肉と筍のネギ塩炒め
日	小松菜のおひたし
	エネルギー 433kcal
	塩分 3.8g
1	豚肉とエリンギのバター醤油
月	
1	切干大根煮
9	茄子と厚揚げの照り炒め
日	中華風もやし炒め
	エネルギー 449kcal
	塩分 1.9g
1	関西風オムレツ
月	昆布豆
2	チンゲン菜ときのこのソテー
0	根菜の五目煮
日	ひじきサラダ
	エネルギー 431kcal
	塩分 1.6g
1	焼肉
月	
2	豆腐の柚子あんかけ
1	鶏と大根の味噌煮
日	ハムとキャベツのマリネ
	エネルギー 467kcal
	塩分 1.9g

1	とんかつ
月	しば漬
2	南瓜のそぼろ煮
5	筍と玉子の中華風炒め
日	すき昆布煮
	エネルギー 501kcal
	塩分 2.1g
1	豚しゃぶ
月	
2	山芋のガーリック風味
6	豆腐のチャンプルー
日	ブロッコリーのベーコンソテー
	エネルギー 457kcal
	塩分 1.6g
1	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮
月	
2	ニラとあさりの玉子とじ
7	キャベツとウインナーのカレー炒め
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
	エネルギー 445kcal
	塩分 1.5g
1	ナガメヌケの昆布煮
月	大根煮
2	小松菜の錦和え
8	あさりと玉葱のにんにく醤油
日	りんごのコンポート
	エネルギー 441kcal
	塩分 2.0g



しらゆり荘

1月昼食メニュー