

2020年1月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付						4日
昼		<p>年末年始休業のお知らせ 2019年12月30日～2020年1月3日</p> <p>この間は事務所も休みです。 1月4日、6日分のキャンセルやご予約は12月28日正午までにお願ひします。</p> <p>2020年も健康で過ごすことができますように。</p>				<p>そばろ炊き込みご飯 298 1.1 鮭の照り焼き 109 0.8 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 なます 11 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 さつま芋の塩煮 40 0.2 合計 544 2.9</p>
夕						
合計						

日付	6日		7日		8日		9日		10日		11日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	メルルーサのフライ	177 0.9	肉豆腐	185 1.4	鯖のみそ煮	178 1.2	ハンバーグ	225 1.1	ぶりのゆずみそ焼き	206 1.2	ヒレかつ	225 1.7
	マセドアンサラダ	100 0.2	彩り卵焼き	65 0.3	ほうれん草のキッシュ	94 0.5	マッシュポテト	75 0.1	車麩の煮物	56 0.5	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3
	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	切り昆布の煮物	21 0.8	南瓜の甘煮	39 0.4	コールスロー	30 0.2
	わかめの生姜煮	4 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	人参の甘酢和え	11 0.1	キャベツの酢の物	9 0.2	キャベツのおかか和え	5 0.4	いんげんのゴマ和え	14 0.2
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆	
	合計	549 1.6	合計	567 2.1	合計	553 2.2	合計	582 2.2	合計	558 2.5	合計	583 2.4
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	きのこご飯	282 0.7	ご飯 150g	252 0		
	オムレツ	190 1.1	ほっけのみそ焼き	91 0.9	鶏の照り焼きケチャップ風味	146 1.1	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7		
	切干大根の五目煮	40 0.4	かき揚げ	158 0	里芋の煮物	69 0.7	かき揚げ	158 0	だし巻き卵	104 0.4		
	青菜のおひたし	11 0.3	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	ひじきのサラダ	24 0.4	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4		
	かぶの酢の物	7 0.1	小松菜の辛子和え	4 0.3	もやしの炒め物	10 0.4	もやしの酢の物	8 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆			
	合計	500 1.9	合計	515 2	合計	501 2.6	合計	544 2	合計	528 1.7	合計	

日付	13日		14日		15日		16日		17日		18日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆ ☆ ☆		ご飯 150g	252 0
	チキンみそかつ	263 1.1	ぶりの照り焼き	193 1.1	八宝菜	176 1.8	白身魚のケチャップあん	163 1	鶏そばろご飯	442 1	さわらの照り焼き	140 0.8
	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	南瓜のそばろあんかけ	67 0.4	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	がんもの含め煮	61 0.7	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9
	青のりポテト	27 0.1	ほうれん草のなると和え	11 0.2	小松菜の辛子和え	9 0.4	さつま芋のレモン煮	61 0.1	青菜としめじの和え物	8 0.2	豆腐のみそ田楽	51 0.5
	キャベツの酢の物	9 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	大豆の煮物	35 0.1	もやしのおひたし	6 0.2	☆ ☆ ☆		酢の物	8 0.3
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆	
	合計	617 1.7	合計	548 2	合計	539 2.7	合計	533 2	合計	511 1.9	合計	559 2.5
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆ ☆ ☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	シュウマイ	188 0.7	ちらし寿司	165 1.5	信田巻き	186 0.8	かじきの和風ステーキ	192 0.9		
	南瓜のいとこ煮	86 0.4	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	がんもの含め煮	61 0.7	スパゲッティサラダ	102 0.3	卵の花	54 0.4		
	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	さつま芋の田舎煮	58 0.2	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	青菜のおひたし	11 0.3	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2		
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	☆ ☆ ☆		かぶの浅漬け	4 0.3	春菊のおひたし	6 0.2		
	きのこのソテー	11 0.5	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆			
	合計	513 3.1	合計	563 1.9	合計	543 3.1	合計	555 1.7	合計	539 1.7	合計	

