

1月 Monthly Menu 朝食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																	
		1日	2日	3日	4日	5日																	
 <p>謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます</p>						ス克蘭ブルエッグ& ベーコンソテー デザート <table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>791</td><td>27.7</td><td>38.6</td><td>4.6</td></tr> </table>	Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	791	27.7	38.6	4.6					
Bread & Soup																							
E	P	F	食塩相当量																				
791	27.7	38.6	4.6																				
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																	
	鯖の塩焼き 糸こんにゃくと挽肉のピリ辛炒め	鶏むね肉のチーズ焼き スナップエンドウのフレンチ風	ハムエッグ ごぼうサラダ	豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪といんげんの胡麻マヨ和え	ミートボールポトフ デザート	ふんわり揚げの そぼろあん ピリ辛塩キャベツ																	
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup													
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
604	22.6	21.7	4.1	521	27.9	12.0	2.1	536	18.7	30.7	4.1	759	27.2	25.1	5.2	680	20.6	26.1	3.9	596	18.8	17.9	4.0
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																	
		厚揚げと野菜の味噌炒め とろろ芋	トマトスクランブルエッグ コーンとポテトのサラダ	肉じゃが 納豆	ロールキャベツ たまごサラダ	肉野菜炒め きのこおくら																	
Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup											
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
572	23.3	17.6	2.6	561	21.0	25.5	3.8	739	27.5	19.6	3.8	527	15.2	25.0	4.5	552	18.2	14.2	4.5				
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																	
	ほっけの塩焼き 茄子の生姜醤油がけ	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 うの花炒り煮	オムレツ& ハッシュドポテト デザート	豆腐ハンバーグのチーズ焼き ポテトサラダ	フランクフルト& 野菜ソテー カリフラワーのカレーマリネ	五目炒飯 かに風味しゅうまい																	
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Soup													
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
546	21.1	17.1	2.7	596	20.8	15.8	4.6	570	15.6	22.6	3.8	553	19.4	13.6	3.1	631	18.4	31.5	5.2	500	15.0	12.2	3.2
27日	28日	29日	30日	31日																			
	鱈のもろみ漬焼き じゃが芋の明太ソテー	海老と豆腐の旨煮 めかぶのポン酢和え	ウィンナー& ジャーマンポテト コンビネーションサラダ	イカと白菜のピリ辛炒め 若布とザーサイの和え物																			
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup																	
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
519	21.8	8.9	3.8	500	22.6	9.9	4.7	675	19.8	39.0	4.5	497	21.2	9.5	5.4								

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

1月 Monthly Menu 夕食



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																																								
		1日	2日	3日	4日	5日																																																																								
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>						<div style="text-align: center;"> <p>ミックスフライ</p> <p>車麩の煮物 切干大根のさっぱり和え</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>879</td><td>26.5</td><td>19.3</td><td>5.3</td></tr> </table> </div>							Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	879	26.5	19.3	5.3																																																						
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
879	26.5	19.3	5.3																																																																											
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																																																																								
	<p>八宝菜</p> <p>インゲンとかにかまのソテー サラタケ葱塩</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>683</td><td>24.0</td><td>14.6</td><td>6.5</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	683	24.0	14.6	6.5	<p>あったかフェア</p> <p>デミ味噌煮込みハンバーグ ごぼうのペペロン炒め グリーンサラダ</p>	<p>鶏肉の黒胡椒焼き</p> <p>コーンコロッケ もずく酢</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>961</td><td>38.3</td><td>34.8</td><td>3.6</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	961	38.3	34.8	3.6	<p>カレーの唐揚げ葱ソース</p> <p>蒸し鶏のピリ辛 デザート</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>807</td><td>34.3</td><td>16.1</td><td>5.2</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	807	34.3	16.1	5.2	<p>チキンのパン粉焼き</p> <p>白菜とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーのスパイス和え</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,042</td><td>37.6</td><td>40.8</td><td>5.8</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	1,042	37.6	40.8	5.8	<p>シーフードカレー</p> <p>メンチカツ アスパラサラダ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>912</td><td>28.5</td><td>27.2</td><td>5.9</td></tr> </table>	Soup				E	P	F	食塩相当量	912	28.5	27.2	5.9												
	Rice & Soup																																																																													
	E	P	F	食塩相当量																																																																										
683	24.0	14.6	6.5																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
961	38.3	34.8	3.6																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
807	34.3	16.1	5.2																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
1,042	37.6	40.8	5.8																																																																											
Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
912	28.5	27.2	5.9																																																																											
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																																																																								
	<p>成人の日</p>	<p>牛 丼</p> <p>温泉玉子 ひじきと蓮根のサラダ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,007</td><td>35.7</td><td>43.0</td><td>6.0</td></tr> </table>	Soup				E	P	F	食塩相当量	1,007	35.7	43.0	6.0	<p>鮭のタルタル焼き</p> <p>人参のそぼろ炒め かぶの柚子香和え</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>853</td><td>38.5</td><td>19.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	853	38.5	19.6	3.4	<p>チキンのピザ焼き</p> <p>イタリアンサラダ デザート</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>998</td><td>42.7</td><td>37.4</td><td>3.7</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	998	42.7	37.4	3.7	<p>牛焼肉サラダ仕立て</p> <p>高野豆腐の煮物 もやしの青じそ風味</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>968</td><td>29.8</td><td>39.6</td><td>4.6</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	968	29.8	39.6	4.6	<p>ポークカレー</p> <p>ツナコーンサラダ デザート</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>966</td><td>29.9</td><td>34.0</td><td>5.6</td></tr> </table>	Soup				E	P	F	食塩相当量	966	29.9	34.0	5.6												
	Soup																																																																													
	E	P	F	食塩相当量																																																																										
1,007	35.7	43.0	6.0																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
853	38.5	19.6	3.4																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
998	42.7	37.4	3.7																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
968	29.8	39.6	4.6																																																																											
Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
966	29.9	34.0	5.6																																																																											
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																																																																								
	<p>豚しゃぶの胡麻ソース</p> <p>根菜の煮物 なめたけおろし</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>846</td><td>31.2</td><td>23.2</td><td>4.1</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	846	31.2	23.2	4.1	<p>チキンソテーきのこソース</p> <p>さつま芋のレモン煮 冷奴</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>946</td><td>36.6</td><td>26.6</td><td>3.2</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	946	36.6	26.6	3.2	<p>酢豚</p> <p>海草サラダ デザート</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>883</td><td>28.9</td><td>24.5</td><td>4.6</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	883	28.9	24.5	4.6	<p>鯖の竜田揚げ</p> <p>ピリ辛ビーフン ほうれん草としめじの和え物</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,003</td><td>32.4</td><td>40.4</td><td>4.2</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	1,003	32.4	40.4	4.2	<p>豚肉の味噌炒め</p> <p>エリンギと彩り野菜の香味だれ 納豆</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>963</td><td>39.7</td><td>35.6</td><td>5.5</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	963	39.7	35.6	5.5	<p>ビーフカレー</p> <p>かぼちゃサラダ デザート</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>936</td><td>24.2</td><td>31.7</td><td>5.6</td></tr> </table>	Soup				E	P	F	食塩相当量	936	24.2	31.7	5.6
	Rice & Soup																																																																													
	E	P	F	食塩相当量																																																																										
846	31.2	23.2	4.1																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
946	36.6	26.6	3.2																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
883	28.9	24.5	4.6																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
1,003	32.4	40.4	4.2																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
963	39.7	35.6	5.5																																																																											
Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
936	24.2	31.7	5.6																																																																											
27日	28日	29日	30日	31日																																																																										
	<p>鶏肉のガーリック炒め</p> <p>ハムサラダフライ フルーツ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>870</td><td>35.6</td><td>32.0</td><td>2.7</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	870	35.6	32.0	2.7	<p>あったかフェア</p> <p>生姜香る黒醤油ラーメン 春巻き 三色ナムル</p>	<p>豚肉の生姜焼き</p> <p>大根とかにかまあんかけ 短冊長芋</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>877</td><td>36.0</td><td>28.6</td><td>3.8</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	877	36.0	28.6	3.8	<p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>五目金平 きのこの和え物</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>951</td><td>33.3</td><td>34.3</td><td>4.5</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	951	33.3	34.3	4.5																																						
	Rice & Soup																																																																													
	E	P	F	食塩相当量																																																																										
870	35.6	32.0	2.7																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
877	36.0	28.6	3.8																																																																											
Rice & Soup																																																																														
E	P	F	食塩相当量																																																																											
951	33.3	34.3	4.5																																																																											

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質