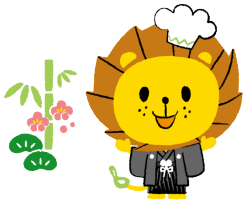
1月　Monthly Menu　朝食

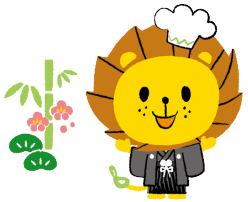
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				5日	6日	7日
				豚肉と根菜の甘辛煮 小　鉢 Rice & Soup E 607 / P 26.0 / F 10.4 / 食塩相当量 4.5	ミートボールポトフ 小　鉢 Bread E 637 / P 20.1 / F 24.4 / 食塩相当量 3.9	ふんわり揚げのそぼろあん 小　鉢 Rice & Soup E 624 / P 18.8 / F 18.4 / 食塩相当量 4.0
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		鯖の塩焼き 小　鉢 Rice & Soup E 668 / P 26.3 / F 24.0 / 食塩相当量 3.3	トマトスクランブルエッグ 小　鉢 Bread & Soup E 588 / P 20.8 / F 30.7 / 食塩相当量 4.0	厚揚げと野菜の味噌炒め 小　鉢 Rice & Soup E 584 / P 23.6 / F 17.5 / 食塩相当量 3.4	ロールキャベツ 小　鉢 Bread E 627 / P 19.5 / F 22.8 / 食塩相当量 3.3	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 小　鉢 Rice & Soup E 558 / P 15.7 / F 14.7 / 食塩相当量 4.0
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	めばるの照焼 小　鉢 Rice & Soup E 567 / P 20.9 / F 17.7 / 食塩相当量 3.2	肉野菜炒め 小　鉢 Rice & Soup E 517 / P 18.8 / F 12.2 / 食塩相当量 3.4	オムレツ＆ ハッシュドポテト 小　鉢 Bread & Soup E 618 / P 13.6 / F 30.5 / 食塩相当量 4.0	2種の鶏つくね 小　鉢 Rice & Soup E 606 / P 20.0 / F 15.8 / 食塩相当量 4.7	フランクフルト ＆野菜ソテー 小　鉢 Bread & Soup E 674 / P 18.7 / F 36.0 / 食塩相当量 5.7	五目炒飯 小　鉢 Soup E 602 / P 16.8 / F 19.9 / 食塩相当量 3.7
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	鯵のもろみ漬け焼き 小　鉢 Rice & Soup E 566 / P 23.3 / F 12.4 / 食塩相当量 3.5	イカと白菜のピリ辛炒め 小　鉢 Rice & Soup E 487 / P 20.4 / F 8.9 / 食塩相当量 5.0	ウィンナー＆ ジャーマンポテト 小　鉢 Bread & Soup E 684 / P 19.1 / F 40.2 / 食塩相当量 4.5	海老と豆腐の旨煮 小　鉢 Rice & Soup E 504 / P 22.5 / F 10.4 / 食塩相当量 4.4	ミックススクランブルエッグ 小　鉢 Bread & Soup E 626 / P 26.4 / F 28.9 / 食塩相当量 4.3	つみれと野菜の煮物 小　鉢 Rice & Soup E 589 / P 25.8 / F 9.6 / 食塩相当量 5.3
29日	30日	31日				
	赤魚の照焼 小　鉢 Rice & Soup E 515 / P 20.5 / F 6.5 / 食塩相当量 3.7	海鮮あんかけ豆腐 小　鉢 Rice & Soup E 663 / P 27.0 / F 22.9 / 食塩相当量 4.4				

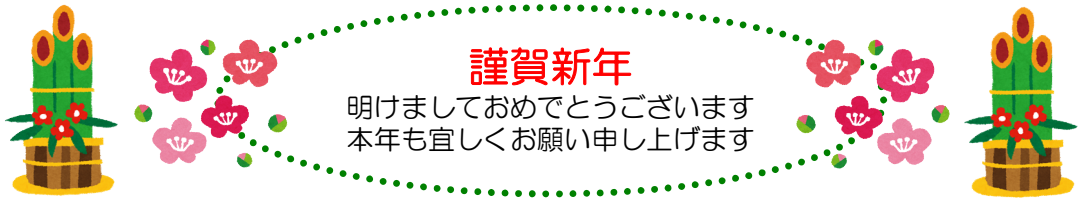
謹賀新年

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

※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
			4日	5日	6日	7日
			チーズ包みメンチカツ ＆帆立クリーミーコロッケ 小　鉢 Rice & Soup E 932 / P 25.2 / F 28.8 / 食塩相当量 5.1	きのこあんかけ炒飯 小　鉢 Soup E 813 / P 28.5 / F 21.5 / 食塩相当量 5.5	白身魚のパン粉焼き 小　鉢 Rice & Soup E 826 / P 34.2 / F 19.9 / 食塩相当量 6.0	ポークカレー 小　鉢 Soup E 957 / P 33.6 / F 33.8 / 食塩相当量 6.8
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		鶏肉の唐揚げ 小　鉢 Rice & Soup E 996 / P 36.2 / F 37.0 / 食塩相当量 3.6	 **年明け紅白うどん** 小　鉢	鮭のタルタル焼き 小　鉢 Rice & Soup E 838 / P 34.2 / F 17.3 / 食塩相当量 3.7	牛焼肉サラダ仕立て 小　鉢 Rice & Soup E 963 / P 29.0 / F 39.6 / 食塩相当量 4.5	目玉焼きカレー 小　鉢 Soup E 851 / P 25.4 / F 27.4 / 食塩相当量 6.3
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	豚肉の葱南蛮 小　鉢 Rice & Soup E 975 / P 35.1 / F 32.9 / 食塩相当量 5.2	 **ジャークチキン** **小　鉢**	肉味噌丼 小　鉢 Soup E 811 / P 30.5 / F 24.1 / 食塩相当量 2.9	牛肉のきんぴら 小　鉢 Rice & Soup E 906 / P 23.8 / F 31.2 / 食塩相当量 3.3	鯖の竜田揚げ 小　鉢 Rice & Soup E 1,026 / P 34.6 / F 42.2 / 食塩相当量 4.1	チキンカレー 小　鉢 Soup E 946 / P 35.6 / F 33.7 / 食塩相当量 6.4
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	チキンピザ焼き 小　鉢 Rice & Soup E 850 / P 35.9 / F 28.3 / 食塩相当量 3.9	 	ポークジンジャー 小　鉢 Rice & Soup E 927 / P 33.9 / F 32.3 / 食塩相当量 4.6	 **香鶏麺** **（シャンチーメン）** **小　鉢**	鰆の柚子味噌焼き 小　鉢 Rice & Soup E 749 / P 33.7 / F 19.0 / 食塩相当量 4.0	ハヤシライス 小　鉢 Soup E 957 / P 25.6 / F 36.3 / 食塩相当量 6.3
29日	30日	31日				
	鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め 小　鉢 Rice & Soup E 833 / P 33.1 / F 21.7 / 食塩相当量 4.9	鯖のグリル ラタトゥイユソース 小　鉢 Rice & Soup E 965 / P 36.6 / F 35.2 / 食塩相当量 4.6				



※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