

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 |
|---|--|------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
|  |  | 鶏むね肉のチーズ焼き 温野菜サラダ | ハムエッグ スナップエンドウのフレンチ風 | 豚肉と蓮根の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え | 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 | 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 |
| 508 28.7 9.0 1.8 | 519 19.8 28.6 3.9 | 651 22.4 16.7 4.6 | 643 20.0 26.0 3.9 | 597 18.6 17.9 4.2 | | |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
|  |  | 鯖の塩焼き ひじきと蓮根の和え物 | トマトスクランブルエッグ ポテトサラダ | 肉じゃが 納豆 | ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ | 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 うの花炒り煮 |
| | | 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 |
| 629 23.2 21.2 3.4 | 587 21.0 29.7 4.0 | 678 26.1 13.3 3.8 | 636 18.5 23.4 2.8 | 557 17.9 13.8 4.2 | | |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
|  | めばるの照焼 茄子の生姜醤油がけ | 肉野菜炒め とろろ芋 | オムレツ& ハッシュドポテト デザート | 鮭ハンバーグ 大根と水菜のサラダ | 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 エビしゅうまい |
| | 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 | E P F 食塩相当量 |
| 547 19.3 16.0 3.2 | 556 17.9 15.7 3.7 | 569 15.6 22.6 3.8 | 490 17.1 10.8 2.5 | 629 18.7 31.7 5.2 | 511 16.0 13.7 3.5 | |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
|  | 鰯のもろみ漬け焼き じゃが芋の明太ソテー | 海老と豆腐の旨煮 めかぶポン酢 | 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 | ミックススクランブルエッグ ツナと大根のサラダ | つみれと野菜の煮物 納豆 |
| | 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 | E P F 食塩相当量 |
| 547 23.8 12.4 2.9 | 511 23.1 10.6 4.6 | 698 19.1 41.8 4.6 | 497 21.1 9.5 5.4 | 586 25.3 28.1 4.1 | 565 23.6 8.0 5.1 | |
| 31日 |  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>謹賀新年</p> <p>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 style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> | | | | | |

1月 Monthly Menu 夕食

| 日曜日 3日 | 月曜日 4日 | 火曜日 5日 | 水曜日 6日 | 木曜日 7日 | 金曜日 8日 | 土曜日 9日 | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|---|---|---|
|  | ペアフライ 車麩の煮物 切干大根のさっぱり和え Rice & Soup | きのこあんかけ炒飯 しゅうまい デザート Soup | 鶏肉の唐揚げ 若竹煮 おくらのごま和え Rice & Soup |  | ねばねば丼 鶏肉の七味焼き 野菜ソテー Soup | 白身魚のパン粉焼き 白菜とベーコンのクリーム煮 ブロccoliリーのスパイシー和え 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 | | | |
| | 1,006 34.5 27.2 6.0 | 867 31.5 24.1 5.9 | 924 34.7 32.7 3.9 | | 859 40.8 26.4 5.0 | 852 33.6 22.9 6.1 | | | |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | | | |
|  |  |  | 鮭のタルタル焼き 人参のそぼろ炒め 白菜の柚子香和え Rice & Soup | 麻婆豆腐 中華ポテト 小松菜のピーナッツ和え Rice & Soup | 牛焼肉サラダ仕立て 高野豆腐の煮物 もやしの子じそ和え Rice & Soup | ポークカレー 帆立風味フライ たまごサラダ 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 | E P F 食塩相当量 | | | |
| | 846 38.5 19.6 3.3 | 996 33.0 36.3 3.9 | 968 29.7 39.6 4.6 | 1,037 33.2 43.3 6.7 | | | | | |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | | | |
|  | 豚しゃぶ胡麻ソース 根菜の煮物 なめたけおろし Rice & Soup | チキンピザ焼き イタリアンサラダ デザート Rice & Soup | チンジャオロース 小松菜と小エビの炒め物 フルーツ Rice & Soup | 鶏肉の黒胡椒焼き かぼちゃコロッケ もずく酢 Rice & Soup | 牛 丼 冷奴 きのこの和え物 Soup | 鯖の竜田揚げ ピリ辛ビーフン ほうれん草のごま和え 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 | E P F 食塩相当量 | | | |
| | 839 30.9 23.2 4.0 | 962 40.3 33.7 3.6 | 816 34.6 22.1 6.0 | 925 38.7 29.9 2.9 | 939 31.3 39.4 4.4 | 1,031 32.8 41.9 3.7 | | | |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | | |
|  | 鶏肉のガーリック焼き ひじき煮 デザート Rice & Soup |  | ポークジンジャー 大根のかにかまあんかけ ごぼうサラダ Rice & Soup | ハヤシライス カレーコロッケ アスパラサラダ Soup | 鮭の柚子味噌焼き ベーコンと切干大根の炒め物 いんげんのコーンマヨ和え Rice & Soup | こってりトンテキ さつま芋のレモン煮 白菜のゆかり和え 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 | E P F 食塩相当量 | | | |
| | 927 39.1 32.6 4.0 | 962 34.1 35.0 5.4 | 979 25.4 37.0 6.7 | 757 36.1 18.6 4.1 | 922 34.1 29.4 4.0 | | | | |
| 31日 |  | | | | |  |  |  |  |

※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