

1月メニュー表



	昼食	夕食		昼食	夕食
1月1日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 花人参 ほうれん草の辛子和え 筑前煮 キャベツの沢庵和え	牛しぐれ煮 筍の土佐煮 海老の和風玉子とじ 大根なます	1月8日	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え
木	エネルギー 204kcal 塩分 2.0g	エネルギー 148kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 144kcal 塩分 1.9g	エネルギー 144kcal 塩分 1.7g
1月2日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふろふき大根 野菜のパジル炒め 春菊のごまよし	豚肉ときこのクリーム煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	1月9日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	ナガメヌケの味噌煮 塩枝豆 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉とゴボウの生姜煮 きんぴら蓮根
金	エネルギー 155kcal 塩分 1.7g	エネルギー 197kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	エネルギー 177kcal 塩分 1.7g
1月3日	焼肉 白菜の錦和え 鶏と大根の味噌煮 ごぼうサラダ	豚肉とナスの味噌炒め ズッキーニとインゲンのソテー チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー	1月10日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 ビーフン炒め オクラのおかか和え	チキンステーキ(醤油ソース) ブロッコリーと人参のソテー ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物
土	エネルギー 183kcal 塩分 1.8g	エネルギー 161kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 161kcal 塩分 1.7g	エネルギー 164kcal 塩分 1.4g
1月4日	鶏肉ときこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	韓国風焼肉炒め ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	1月11日	牛肉のネギ塩炒め 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ ツナの玉子炒め	白菜と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ボトフ風 大豆五目煮
日	エネルギー 170kcal 塩分 2.0g	エネルギー 178kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 222kcal 塩分 2.0g	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g
1月5日	ホイコーロー 南瓜煮 はんぺんと野菜の田舎煮 ピーマンと竹の子の炒め物	豚肉の味噌煮込み 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 小松菜とザーサイの炒め物	1月12日	青椒肉絲 牛蒡煮 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 さつま揚げの味噌炒め 四色豆腐 白菜の中華マリネ
月	エネルギー 144kcal 塩分 1.8g	エネルギー 233kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 164kcal 塩分 1.8g	エネルギー 166kcal 塩分 1.9g
1月6日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	1月13日	牛とじ煮 茄子のお浸し 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ
火	エネルギー 119kcal 塩分 1.4g	エネルギー 132kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g
1月7日	白身魚の甘酢あん インゲンソテー きのこちくわの和風ソテー 豚肉とこんにゃく炒め チンゲン菜ともやしのナムル	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ツナのあつさり煮 ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花	1月14日	豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	水炊き風鶏鍋 ミモザサラダ 大根と椎茸の煮物 コーンと玉葱のおかか炒め
水	エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	エネルギー 170kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 191kcal 塩分 1.6g	エネルギー 119kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	牛肉とエリンギの玉子炒め	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	1月1日	スケソウダラの生姜醤油焼き	1月1日	牛肉とポテトのガリパタソース
木	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	大根の利休和え	2月2日	大根の梅漬け	2月2日	ほうれん草のおひたし
	大根と人参のそぼろ煮	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	2月2日	海老ポテトサラダ	2月2日	白菜麻婆
	枝豆の白和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの	木	豆腐の和風煮	木	茄子のサレルノ風
	エネルギー 195kcal	エネルギー 187kcal		エネルギー 144kcal		エネルギー 188kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g		塩分 1.6g		塩分 2.0g
1月1日	いわし入り団子の柚子あんかけ	豚すき	1月1日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	1月1日	豚肉と青菜のたまご炒め
木	インゲンの利休和え		2月2日	牛蒡の胡麻和え	2月2日	じゃが芋の梅おかか
	温野菜サラダ	彩りしんじょう	3月3日	ピーマンの塩炒め	3月3日	彩り炒り豆腐
	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	金	豆腐のおろし和え	金	ほうれん草のベーコン和え
	小松菜の磯辺和え	三色炒め煮		エネルギー 188kcal		エネルギー 160kcal
	エネルギー 161kcal	エネルギー 169kcal		塩分 1.9g		塩分 1.5g
	塩分 1.9g	塩分 1.9g				
1月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め	サバの照焼き	1月1日	エビと青梗菜の塩あん	1月1日	鶏肉とキャベツの味噌炒め
木	キャベツとハムの中中華炒め	白菜の煮浸し	2月2日	エノキ茸の煮浸し	2月2日	ナスのトマトソース
	鶏大豆の和風トマト煮	ほうれん草のナムル	4月4日	野菜のバジル炒め	4月4日	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
	わかめと水くわいの酢の物	麩チャンプルー	土	白滝と蒲鉾の煮物	土	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
	エネルギー 201kcal	エネルギー 190kcal		エネルギー 118kcal		エネルギー 178kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.5g		塩分 2.0g		塩分 1.9g
1月1日	牛肉とインゲンの炒め物	豚肉と筍のネギ塩炒め	1月1日	どんかつ		ハッシュドビーフ
木	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	2月2日	しば漬		インゲンの胡麻和え
	豚きんぴら	おでん風煮物	5月5日	南瓜のそぼろ煮		ソーセージのポトフ風
	キャベツとキノコのガーリックソテー	小松菜のおひたし	日	筍と玉子の中華風炒め		しっとり卵の花
	エネルギー 168kcal	エネルギー 142kcal		小松菜のおかか和え		
	塩分 2.0g	塩分 2.0g		エネルギー 214kcal		エネルギー 161kcal
				塩分 1.9g		塩分 2.0g
1月1日	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	1月1日	豚しゃぶ		鶏のさっぱりお酢煮
木	キャベツとツナのレモン和え	もやしのナムル	2月2日	山芋のガーリック風味		浅炊ふき
	マーボー豆腐	オクラの梅和え	6月6日	豆腐のチャンプルー		オクラソーセージ大豆ソテー
	中華風もやし炒め	茄子と厚揚げの照り炒め	日	ブロッコリーのベーコンソテー		じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら
	エネルギー 168kcal	エネルギー 180kcal		エネルギー 171kcal		エネルギー 146kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.7g		塩分 1.6g		塩分 1.7g
1月1日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1月1日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮		白身魚の磯辺焼き
木	昆布豆	切干とベーコンの煮物	2月2日	ニラとあさりの玉子とじ		白菜のレモン酢和え
	チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	7月7日	キャベツとウインナーのカレー炒め		キャベツの蒸し鶏サラダ
	根菜の五目煮	春菊のお浸し	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め		マーボー茄子
	ひじきサラダ		火	エネルギー 159kcal		さつま芋と切昆布の煮物
	エネルギー 145kcal	エネルギー 179kcal		塩分 1.5g		エネルギー 138kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.0g				塩分 1.3g
1月1日	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	1月1日	ナガメスケの昆布煮		豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
木	ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ	2月2日	大根煮		インゲンのピーナッツ和え
	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物	8月8日	小松菜の錦和え		あさりと玉葱のにんにく醤油
	白菜の炒め漬け	きんぴらごぼう	日	鶏豆腐		キャベツと挽肉の玉子炒め
	エネルギー 175kcal	エネルギー 172kcal		エネルギー 151kcal		エネルギー 158kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.7g		塩分 2.0g		塩分 2.0g

