

2020年 1月 月間献立表

まごころNo.96

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)			
朝食		生姜はんぺん (惣)たけのこの煮物 味付海苔 雑煮風 97kcal 5.9g 3.6g 1.8g	冬瓜のカニあんかけ 昆布巻 ふりかけ 味噌汁 97kcal 2.7g 0.9g 2.1g	伊達巻 たたきごぼう たいみそ 味噌汁 103kcal 4.1g 2.7g 1g	ベーコンと野菜の炒め物 黒豆煮 ふりかけ 味噌汁 154kcal 6.1g 6.3g 0.9g			
		赤飯 ぶりの照り焼き 三点盛り 松茸のお吸い物 378kcal 22.2g 16.3g 3.9g	ちらし寿司 ふきの炊き合わせ 茶碗蒸し 210kcal 11.2g 9.9g 2g	豚焼肉 キャベツのくたくた煮 豆きんとん 味噌汁 312kcal 15.7g 14.5g 2.6g	ハンバーグカレー ツナ玉サラダ 漬物 402kcal 17g 22.5g 3.9g			
夕食		すき焼き (惣)なます チンゲン菜のお浸し 味噌汁 211kcal 14g 7.5g 3g	鶏の松風焼き風 あらめの煮物 短冊芋 雑煮風吸い物 403kcal 21.9g 23.2g 2.9g	寄せ鍋 オクラのごま和え 漬物 213kcal 18.8g 9.2g 2.2g	さけの塩焼き 筑前煮 はりはり和え 味噌汁 266kcal 22.4g 19.3g 2.1g			
		5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食		(惣)大豆五目煮 ちくわの炒め煮 ねり梅 味噌汁 115kcal 4.6g 3.7g 1.6g	ひき肉と野菜の炒め物 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 191kcal 8.3g 9.5g 1.7g	玉ねぎはんぺん (惣)ひじき煮 ごま塩 味噌汁 159kcal 8.2g 6.7g 3g	スクランブルエッグ (惣)ふきの煮物 漬物 味噌汁 158kcal 11.9g 10.1g 2.4g	ソーセージステーキ (惣)金時豆 しらす生姜 味噌汁 129kcal 5.5g 4.3g 2g	あぶらかれの照り焼き (惣)金平ごぼう 漬物 味噌汁 138kcal 9.6g 4.9g 2.9g	温奴 (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁 86kcal 6.7g 3.9g 2g
		鶏の旨塩焼き 高野豆腐の煮物 春雨の和え物 味噌汁 415kcal 25.4g 24.6g 3.4g	メバルの香草焼き ポトフ コールスローサラダ 348kcal 16.8g 20.7g 2.8g	菜飯ご飯 味噌おでん 玉ねぎの酢の物 吸い物 245kcal 14.5g 6.1g 4.7g	油淋鶏(ユーリンチー) 白菜のおかか煮 えのきとオクラの和え物 吸い物 236kcal 14.8g 10.4g 2.7g	ハヤシライス ツナミックスサラダ 漬物 407kcal 19.3g 24.3g 4.1g	きしめん 切干大根の煮物 インゲンの生姜醤油 421kcal 12.6g 6.4g 7.7g	ほきの甘酢炒め 里芋のころ煮 漬物 水餃子スープ 256kcal 16.2g 6.8g 2.7g
夕食		かに玉 焼売&大根サラダ 漬物 わかめスープ 354kcal 20.3g 17.5g 3.9g	なすと豚肉のオイスター炒め 紅白しんじょのあんかけ インゲンのおかか和え 味噌汁 412kcal 15.1g 27.9g 4.5g	赤魚の煮付け おかず豚汁 ピリ辛キャベツ 漬物 212kcal 18.7g 5.9g 2.3g	チンゲン菜と肉団子のうま煮 じゃが芋の炒め物 玉子豆腐 味噌汁 212kcal 10.8g 8g 3g	サーモンステーキ 南瓜の塩煮 マカロニサラダ 吸い物 357kcal 19.1g 15g 2g	ささみの和風ムニエル 冬瓜の煮物 とろろ 味噌汁 219kcal 21.4g 5g 2.5g	肉ちゃんこ鍋 胡瓜の梅おろし和え 味の花 211kcal 13.4g 8.7g 4g
		12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食		ウインナードッグパン フレンチポテト 牛乳 310kcal 9.4g 16.8g 0.8g	(惣)れんこんと昆布の煮物 インゲンの胡麻酢和え ふりかけ 味噌汁 89kcal 5.2g 2.6g 1.9g	ベーコンステーキ (惣)なます ねり梅 味噌汁 108kcal 3.9g 4g 2.3g	さばの塩焼き (惣)切昆布大豆 ふりかけ 味噌汁 220kcal 11.8g 15.3g 1.6g	コーン半平 (惣)ポテトサラダ 味付海苔 味噌汁 205kcal 12.3g 9.5g 2.4g	オムレツ (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁 94kcal 5.5g 3.7g 1.8g	野菜炒め (惣)ふきの煮物 味付なめ茸 味噌汁 98kcal 5.7g 4.2g 2.1g
		チキンステーキ がんもの含め煮 春雨の酢の物 味噌汁 380kcal 21.3g 23.8g 3.6g	天ぷら盛り合わせ ひじきの煮物 漬物 味噌汁 295kcal 12.5g 11.1g 3.2g	鶏の照り焼き 白菜の煮びたし こふき芋 味噌汁 368kcal 20.7g 21.8g 2.4g	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウのマヨ 吸い物 400kcal 16.3g 21.5g 2.5g	鶏のチーズパン粉焼き 長芋の煮物 インゲンの味噌和え 吸い物 392kcal 24.2g 21.7g 3.7g	カレイのから揚げ 和風ラビオリ オクラの胡麻和え 味噌汁 226kcal 17.3g 8.7g 3g	玉子丼 ほうれん草の白和え 漬物 具だくさん汁 279kcal 20.1g 13g 2.9g
夕食		ますのちゃんちゃん焼き 若竹煮 ブロッコリーオーロラ 吸い物 237kcal 18.9g 10g 2.5g	牛肉と大根のべっこう煮 コーン入りイカバーグ&オニオンスライス しらす生姜 吸い物 218kcal 14.3g 6.9g 2.6g	豆腐の野菜あんかけ ぜんまいの煮物 人参の塩ナムル 根菜汁 284kcal 12.2g 14.9g 2.4g	炊き込みピラフ 南瓜のシチュー ツナサラダ 味噌汁 360kcal 15.4g 13.3g 3.5g	ハガツオの煮つけ 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 236kcal 19.6g 10.8g 2.9g	ポークチャップ ブロッコリーのあんかけ あっさりキャベツ 吸い物 252kcal 16.3g 11.6g 2.3g	ささみの青椒肉絲風 じゃが芋塩煮 胡瓜と干しえびの和え物 吸い物 229kcal 19.6g 3.4g 2.7g
		19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食		スクランブルエッグ 黒糖ロール コーンスープ 221kcal 9.9g 10.5g 1.3g	冬瓜の洋風煮 (惣)ひじき煮 漬物 味噌汁 113kcal 4.7g 3.3g 3.3g	さわらのみりん焼き (惣)ごぼうのうま煮 のり佃煮 味噌汁 144kcal 12.2g 6.7g 1.7g	(惣)ちくわと昆布の煮物 わかめの酢の物 ごま塩 味噌汁 85kcal 5.5g 2.9g 2.6g	玉子焼き (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 158kcal 10.1g 9.5g 2.3g	ウインナー炒め (惣)金時豆 たいみそ 味噌汁 151kcal 5.4g 6.3g 1.7g	野菜はんぺん (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 202kcal 8g 8.1g 2.8g
		あじの塩コショウ焼き 南瓜のそぼろ煮 スパサラダ 味噌汁 384kcal 21.4g 16.7g 2.2g	ハンバーグ 温野菜サラダ 胡瓜としらす和え 吸い物 410kcal 16.2g 26.7g 3.4g	カレーライス 彩りサラダ 漬物 388kcal 12.8g 22.1g 3.7g	ミックスフライ 雷豆腐 トマトスライス 味噌汁 338kcal 17g 15.2g 2.6g	焼きうどん 三色ナムル 味噌汁 420kcal 17.9g 9.7g 4.7g	バサのバター焼き 里芋のころ煮 ブロッコリーサラダ 吸い物 291kcal 15.3g 17g 1.8g	豚テキ 根菜の炒り煮 白菜のお浸し 味噌汁 361kcal 17g 20.9g 2.9g
夕食		鶏の香味酢焼き キャベツのツナ煮 こんにゃくの炒り煮 味噌汁 407kcal 22.4g 25.5g 2.4g	茄子ベーコン炒め 春巻 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁 522kcal 17.2g 35.4g 4.7g	千草焼き チンゲン菜の煮浸し ささみの梅肉和え 味噌汁 393kcal 24g 25.5g 3.1g	棒棒鶏 大学ポテト風 オクラの和え物 吸い物 428kcal 21.1g 25.3g 2g	メバルの煮付け 小松菜の炒め物 焼き焼売 味噌汁 269kcal 17.5g 12.1g 2.7g	鶏釜飯 関東煮 もやしの和え物 漬物 268kcal 18.4g 14.1g 3.2g	さばの味噌煮 きのこの玉子炒め 菜の花の胡麻和え 吸い物 345kcal 18.5g 22.2g 2.1g
		26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝食		ベーコンと野菜の炒め物 ロールパン 牛乳 264kcal 10.5g 12.5g 0.8g	あじの塩焼き (惣)なます 味付なめ茸 味噌汁 118kcal 10.9g 4g 2.4g	絹さやの玉子とじ (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁 131kcal 9.3g 5.5g 2.3g	ブロッコリー炒め (惣)金時豆 味付海苔 味噌汁 120kcal 7.6g 4.3g 1.2g	(惣)里芋のそぼろ煮 もやしの炒め物 漬物 味噌汁 104kcal 6.2g 3.1g 2.4g	つみれの煮物 (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁 209kcal 7.5g 8.7g 2.8g	
		やわらかいかフライ 炒り豆腐 インゲンのごま和え 味噌汁 298kcal 18.6g 13.1g 2.7g	豚肉のスタミナ焼き キャベツのうま煮 磯しぐれ 冬瓜のあんかけ汁 307kcal 15.6g 14.7g 3.6g	ぶりステーキ 南瓜の塩煮 煮あえ 吸い物 352kcal 17.9g 14.3g 2.6g	チキンのクリームソース ごぼうの金平 彩りサラダ 吸い物 424kcal 20g 27.6g 2.7g	さわらの幽庵焼き 大根と半平の煮物 オクラの和え物 味噌汁 257kcal 22.7g 10.7g 2.5g	チキンカツ ふきのおかか煮 オニオンスライス 味噌汁 303kcal 17.7g 13.8g 2.8g	
つくねと野菜の炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーのピクルス 味噌汁 256kcal 11.1g 8.1g 4.3g	五目御飯 すき焼き風肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 味噌汁 253kcal 13.3g 4.4g 6.9g	鶏塩鍋 オクラのしらす和え しそ昆布 274kcal 17.9g 14.6g 4g	たらの蒸し焼き ナポリタン風マカロニ コールスローサラダ 味噌汁 375kcal 20.7g 20.1g 1.9g	麻婆豆腐 えび焼売 菜の花のお浸し 中華スープ 264kcal 16.7g 11.1g 3.6g	豚玉炒め ぜんまいの煮物 あさりのぬた 吸い物 316kcal 21.6g 16.1g 3g			

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。