

☆☆ 2016年 1月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal / パン2個:200kcal 豚肉 牛肉 豚・牛

月	火	水	木	金
				
4日	5日	6日 パンの日	7日	8日
ミックスフライ 明太スパゲティ 筍とあさりの煮物 南瓜サラダ 味付のり	つくね照り焼き月見 大根のカニカマあん イカ天 黒豆 金山時味噌	カニ足風フライ&磯扇フライ チャプチェ 小判ひろうず 菜の花の辛子和え フルーツ	ハンバーグ&オムレツ トマトソース ピリ辛そぼろスパゲティ キャベツのカニ風味サラダ 煮物 ふりかけ	ヤンニョムチキン 麻婆豆腐 マカロニサラダ オクラのおかか和え のり佃
熱量 358kcal 蛋白質10g 脂質 19.5g 塩分 3g	熱量 273kcal 蛋白質15.7g 脂質 12g 塩分 3.4g	熱量 289kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.73g 塩分 2.8g	熱量398kcal 蛋白質 15.3g 脂質 21g 塩分 3.6g	熱量 457kcal 蛋白質 16.9g 脂質 26.2g 塩分3.5g
11日 成人の日	12日	13日 パンの日	14日	15日
	チーズ包みメンチカツ パンバンジーサラダ 煮物 小松菜の胡麻和え 金山時味噌	鶏の味噌焼き 中華うま煮 大根のカニ風味サラダ カレーコロッケ フルーツ	秋刀魚の蒲焼き トマトペンネ 筍の味噌炒め インゲンのピーナッツ和え ふりかけ	駿河湾産桜えび入りクリームコロッケ 焼きうどん 味噌田楽 ター菜のナムル のり佃
熱量 380kcal 蛋白質15.5g 脂質 18.9g 塩分 3.3g	熱量 401kcal 蛋白質 18.6g 脂質 21.7g 塩分 2.7g	熱量 368kcal 蛋白質 13g 脂質 18.6g 塩分 3.8g	熱量 354kcal 蛋白質 8.3g 脂質 19.5g 塩分 3.2g	
18日	19日	20日 パンの日	21日	22日
もちりクラッシュハムカツ60g 大根とあさりの煮物 ロールキャベツ サバの照焼き 味付のり	ハンバーグ デミグラスソース ナポリタン 春巻き もやしソテー 金山時味噌	ひれかつ 春雨中華サラダ 小判ひろうず煮 菜の花のしらす和え フルーツ	ポーク味噌焼き 高菜スパゲティ 筍のハオ炒め 小松菜の胡麻和え ふりかけ	鶏竜田揚げ おろしソース マカロニサラダ 大根カニカマあん もやしときゅうりの和え物 のり佃
熱量 367kcal 蛋白質12.6g 脂質 18.7g 塩分 3.6g	熱量 377kcal 蛋白質15.7g 脂質 20g 塩分 3g	熱量 314kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.7g 塩分 3g	熱量 25kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11g 塩分 2.7g	熱量 358kcal 蛋白質 16.1g 脂質 17g 塩分 3.2g
25日	26日	27日 パンの日	28日	29日
アジフライ カレービーフン 田舎煮 甘辛肉団子 味付のり	牛バラ焼肉 明太スパゲティ 筍の味噌炒め 鯖竜田 金山時味噌	生姜メンチカツ カレー マカロニ味噌マヨサラダ 菜の花のおかか和え フルーツ	鮭塩焼き 小エビのかき揚げ さつま揚げの生姜醤油 ペンネソテー ふりかけ	ハンバーグ 和風きのこソース 焼きそば 竹輪の蒲焼き 茎わかめの金平 のり佃
熱量 311kcal 蛋白質14.7g 脂質 10.4g 塩分 3.9g	熱量 309kcal 蛋白質13.2g 脂質 17.8g 塩分 3.8g	熱量 368kcal 蛋白質 11.5g 脂質 20.9g 塩分 2.9g	熱量 292kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13g 塩分 2.9g	熱量 363kcal 蛋白質 13.1g 脂質 17.5g 塩分 4.4g

☆☆ 2016年 1月夕食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal / パン2個:200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛

月	火	水	木	金
				
4日	5日	6日	7日	8日
ヒレカツ 春雨中華サラダ ひじきの炒り煮 菜の花のしらす和え 塩麴金平 高菜炒め 熱量 220kcal 蛋白質11.1g 脂質 8.1g 塩分 1.4g	ホキ 香味ソース カレー ミートオムレツ チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 熱量 309kcal 蛋白質13g 脂質 18.1g 塩分 3g	マグロの甘酢あん 焼きそば ひじきの豆サラダ スティックバーグ なめたけ 若芽のナムル 熱量 356kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17g 塩分 2.8g	豚肉と木耳の炒め物 コロッケ もやしソテー 水餃子 野沢菜 インゲンの胡麻味噌和え 熱量307kcal 蛋白質 8.4g 脂質 19.2g 塩分 2g	チーズ包みメンチカツ 春雨中華サラダ 煮物 菜の花の胡麻和え しゃき筍ねぎ塩ペッパー こんにゃくの煮物 熱量 355kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.6g 塩分3.1g
11日	12日	13日	14日	15日
成人の日 	アジフライ 焼きうどん 田舎煮 菜の花の煮浸し 肉団子の甘辛ダレ しゃき筍ねぎ塩ペッパー 熱量 303kcal 蛋白質15.8g 脂質 9.7g 塩分 3g	照り焼きポーク 麻婆豆腐 竹輪の天ぷら 金平ごぼう ポテトサラダ 大豆煮 熱量 307kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.7g 塩分 3.2g	チキンホワイトソース 大根のそぼろあん トマトコロッケ 若芽の酢の物 コンニャクのステーキ きくらげ昆布 熱量 344kcal 蛋白質 14.5g 脂質 16.4g 塩分 4.2g	肉豆腐 ごぼうサラダ イカ天 もやしときゅうりの和え物 高菜炒め ハムマリネ 熱量 296kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.8g 塩分 2.9g
18日	19日	20日	21日	22日
鮭明太焼き 塩焼きそば ミートオムレツ 白菜の胡麻和え うずら豆 若芽の酢の物 熱量 308kcal 蛋白質12.8g 脂質 10.3g 塩分 2.3g	白身魚フライ カレー インゲンサラダ 水餃子 あさりの佃煮 昆布豆 熱量 318kcal 蛋白質11.1g 脂質 13.9g 塩分 3g	鯖の塩焼き 小エビのかき揚げ さつま揚げの生姜醤油 ペンネソテー 畑のお肉しぐれ 卵の花 熱量 415kcal 蛋白質 18g 脂質 25.5g 塩分 2g	生姜メンチカツ 中華うま煮 ごぼう味噌マヨサラダ ター菜のナムル 昆布豆 釜炊き生姜 熱量 299kcal 蛋白質 10.1g 脂質 17.9g 塩分 1.8g	ホキ 香味ソース 春雨サラダ さつま揚げの生姜醤油 青菜ソテー しゃき筍ねぎ塩ペッパー 大豆煮 熱量 239kcal 蛋白質 11.1g 脂質 11.8g 塩分 1.9g
25日	26日	27日	28日	29日
焼きつくね 春雨中華サラダ イカ天 小松菜の胡麻和え えびちりめん 菜の花の煮浸し 熱量 244kcal 蛋白質17.6g 脂質 11.4g 塩分 2.4g	駿河湾産桜海老入りクリームコロッケ 焼きうどん 田楽味噌 ター菜のソテー ハムマリネ 高菜炒め 熱量 324kcal 蛋白質8g 脂質 17.9g 塩分 2.6g	秋刀魚の蒲焼き クリームシチュー ミートオムレツ インゲンのピーナッツ和え ごぼうのすり身揚げ 卵の花 熱量 376kcal 蛋白質 13.9g 脂質 21.4g 塩分 2.8g	カレーコロッケ 彩りビーフン 彩り角揚げ煮 ツキコン金平 竹輪サラダ オクラの汐昆布和え 熱量 384kcal 蛋白質 8.9g 脂質 20.5g 塩分 2.6g	かに足風フライ&磯扇フライ 中華うま煮 小判ひろうず 菜の花の辛子和え 高菜炒め チキンマリネ 熱量 285kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.1g 塩分 2.6g