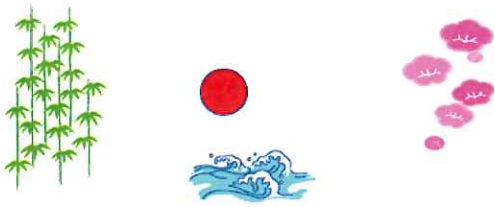




# ☆☆ 2017年 1月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
		4日	5日	6日
		<b>ミックスフライ</b> 明太スパゲティ 煮物 <b>スティックバーグ</b> フルーツ 熱量 280kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.6g 塩分 2.9g	<b>ハンバーグ照焼き月見</b> 大根のカニカマあん イカ天 黒豆 ふりかけ 熱量 270kcal 蛋白質 14g 脂質 11.5g 塩分 3.3g	チキン南蛮 <b>チャブチェ</b> さつま揚げの生姜醤油 こんにゃくの煮物 のり佃 熱量 358kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.1g 塩分 3.9g
9日 成人の日	10日	11日	12日	13日
	<b>チーズ包みメンチカツ</b> 合鴨サラダ 煮物 小松菜の胡麻和え 金山時みそ 熱量 373kcal 蛋白質 14.3g 脂質 19.1g 塩分 3.7g	鶏の味噌焼き <b>中華あんかけ</b> れんこん金平 <b>カレーコロケ</b> フルーツ 熱量 316kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15g 塩分 2.7g	白身魚のおろしあん <b>トマトペンネ</b> <b>竹の子のそぼろ炒め</b> 菜の花のピーナッツ和え ふりかけ 熱量 313kcal 蛋白質 14g 脂質 9.5g 塩分 4.3g	駿河湾産桜えび入りクリームコロケ <b>焼きうどん</b> 味噌田楽 ター菜のナムル のり佃 熱量 299kcal 蛋白質 7.2g 脂質 14.8g 塩分 3.1g
	16日	17日	18日	19日
<b>餅入りハムカツ</b> <b>大根のそぼろあん</b> 秋刀魚の甘露煮 <b>焼売</b> 味付海苔 熱量 350kcal 蛋白質 12.4g 脂質 16.5g 塩分 3.9g	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b> ナポリタン <b>春巻き</b> <b>もやしソテー</b> 金山時みそ 熱量 384kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.7g 塩分 3.1g	チーズチキンカツ&アジ大葉フライ <b>春雨中華サラダ</b> 小判ひろうず 菜の花のしらす和え フルーツ 熱量 336kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.6g 塩分 2.9g	<b>ポーク味噌焼き</b> <b>ペペロンチーノ</b> いわし明太フライ 若芽のナムル ふりかけ 熱量 305kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.9g 塩分 2.9g	油淋鶏 餅巾着煮 マカロニサラダ <b>ミートボール</b> のり佃 熱量 469kcal 蛋白質 19.1g 脂質 26.3g 塩分 2.8g
23日	24日	25日	26日	27日
<b>ハンバーグ 和風きのこソース</b> ピーフン 煮物 えび入り団子 味付海苔 熱量 313kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.8g 塩分 4.4g	<b>天ぷら盛り合わせ</b> ポンゴレスパゲティ ピリ辛切干大根サラダ 高野豆腐煮 金山時みそ 熱量 377kcal 蛋白質 11.4g 脂質 15.5g 塩分 3.4g	<b>ハム&amp;オムレツ</b> 田舎煮 竹輪の蒲焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ 熱量 263kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9.3g 塩分 3.3g	<b>キャベツメンチ</b> <b>春雨中華サラダ</b> 棒天 ピリ辛ツキコン ふりかけ 熱量 360kcal 蛋白質 10.8g 脂質 17.6g 塩分 3.5g	<b>プルコギ</b> 白菜のごま酢和え 秋刀魚竜田 さつま芋のレモンあん のり佃 熱量 359kcal 蛋白質 13.9g 脂質 21.9g 塩分 2.5g
30日	31日			
<b>ハムカツ</b> <b>チャブチェ</b> 筍の味噌炒め ツナと玉ねぎのマリネ 味付海苔 熱量 323kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.6g 塩分 3.54g	秋刀魚の蒲焼き風 高菜スパゲティ <b>水餃子</b> 若芽のナムル 金山時みそ 熱量 378kcal 蛋白質 13.6g 脂質 20.4g 塩分 3.3g			

# ☆☆ 2017年 1月夕食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
		4日	5日	6日
		<b>ブルコギ</b> <b>春雨中華サラダ</b> 白身魚フライ 大豆うま煮 ポテトサラダ 高菜炒め 熱量 379kcal 蛋白質 13.6g 脂質 22.5g 塩分 2.7g	チーズチキンカツ&アジ大葉フライ 京風がんも煮 筍の味噌炒め インゲンの胡麻和え えびちりめん 小松菜の煮浸し 熱量 315kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.7g 塩分 3.1g	<b>すき煮</b> <b>ペペロンチーノ</b> いわし明太フライ 若芽の酢の物 釜炊き生姜 オクラのおかか和え 熱量 313kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.3g 塩分 4.7g
9日 成人の日	10日	11日	12日	13日
	<b>豚肉と厚揚げの味噌炒め</b> ポンゴレスパゲティ さつま揚げの生姜醤油 インゲンソテー オクラのなめたけ和え しゃき筍ねぎ塩ペッパー 熱量 265kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.4g 塩分 3.2g	カニ玉 カレービーフン 秋刀魚の甘露煮 茄子の南蛮漬け 花びらさつま わさび漬け 熱量 325kcal 蛋白質 9.9g 脂質 16.5g 塩分 4.4g	クラムチャウダーロールフライ 大根のカニカマあん <b>ブロッコリーソテー</b> 若芽の酢の物 ポテトサラダ きくらげ昆布 熱量 309kcal 蛋白質 6.8g 脂質 17.5g 塩分 3.1g	秋刀魚の蒲焼き風 餅巾着煮 マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え <b>ミートボール</b> 磯わかめ 熱量 504kcal 蛋白質 19.3g 脂質 27.0g 塩分 3.4g
16日	17日	18日	19日	20日
チキンステーキ照焼きあん <b>中華あんかけ</b> 茎わかめ金平 南瓜サラダ 白揚げ三角 若芽の酢の物 熱量 255kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.3g 塩分 3.2g	<b>牛肉コロッケ</b> <b>彩りビーフン</b> ひじきサラダ 茄子の生姜醤油 あっさりセロリ 昆布豆 熱量 339kcal 蛋白質 6.8g 脂質 19.3g 塩分 2.0g	さわら西京漬焼き 筍のハオ炒め <b>棒餃子</b> こんにやくステーキ 味の花 卵の花 熱量 283kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.4g 塩分 2.4g	<b>ハンバーグ パーベキューソース</b> <b>ジャーマンポテト</b> 煮物 小松菜の煮浸し わさび漬け 釜炊き生姜 熱量 284kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.1g 塩分 3.4g	<b>肉豆腐</b> 塩焼きそば 白身魚フライ 茄子の南蛮漬け しゃき筍ねぎ塩ペッパー もやしときゅうりの和え物 熱量 295kcal 蛋白質 13.6g 脂質 13.1g 塩分 3.4g
23日	24日	25日	26日	27日
<b>餅入りハムカツ</b> <b>大根のそぼろあん</b> 秋刀魚の甘露煮 若芽のナムル <b>シューマイ</b> 菜の花の煮浸し 熱量 348kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17.3g 塩分 3.8g	<b>ポーク生姜焼き</b> もやしのナムル <b>ぎょざフライ</b> こんにやくのステーキ あっさりセロリ インゲンの胡麻味噌和え 熱量 260kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.3g 塩分 2.8g	<b>ミックスフライ</b> <b>焼きそば</b> 煮物 <b>スティックハンバーグ</b> 子持ちサラダ 卵の花 熱量 378kcal 蛋白質 1.3g 脂質 16.8g 塩分 3.3g	カニしぐれオムレツ&高菜入り饅頭 <b>彩りビーフン</b> さつま揚げの生姜醤油 ひじきの豆サラダ しゃき筍ねぎ塩ペッパー 佃煮 熱量 215kcal 蛋白質 9.0g 脂質 7.3g 塩分 2.9g	チーズチキンカツ&アジ大葉フライ 筍の味噌炒め 金平ごぼう 菜の花のしらす和え 旨辛うり うずら豆 熱量 247kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.1g 塩分 2.4g
30日	31日			
チキン南蛮 塩焼きそば 棒天 オクラのおかか和え こんにやくの煮物 まぐろ角煮 熱量 382kcal 蛋白質 13.5g 脂質 18.2g 塩分 4.3g	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b> 合鴨入りサラダ <b>春巻き</b> インゲンソテー 昆布豆 卵の花 熱量 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.3g 塩分 3.5g			