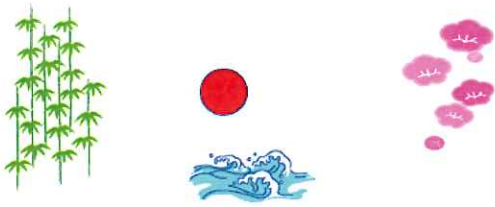




☆☆ 2017年 1月朝食メニュー ☆☆

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
		ミックスフライ 明太スパゲティ 煮物 スティックバーグ フルーツ 熱量 280kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.6g 塩分 2.9g	ハンバーグ照焼き月見 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 チャブチェ 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
	チーズ包みメンチカツ 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 中華あんかけ れんこん金平 カレーコロケ 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 トマトペンネ 竹の子のそぼろ炒め 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 焼きうどん 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
餅入りハムカツ 大根のそぼろあん 秋刀魚の甘露煮 焼売 味付海苔 熱量 350kcal 蛋白質 12.4g 脂質 16.5g 塩分 3.9g	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 春雨中華サラダ 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	ポーク味噌焼き ペペロンチーノ 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 ミートボール 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
ハンバーグ 和風きのこソース 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	天ぷら盛り合わせ 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	ハム&オムレツ 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	キャベツメンチ 春雨中華サラダ 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	プルコギ 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			
ハムカツ チャブチェ 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 水餃子 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
		ブルコギ 春雨中華サラダ 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	すき煮 ペペロンチーノ 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
	豚肉と厚揚げの味噌炒め ボンゴレスパゲティ 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 ブロッコリーソテー 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 ミートボール 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 中華あんかけ 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	牛肉コロッケ 彩りビーフン 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 棒餃子 こんにゃくステーキ 味の花 卵の花 熱量 283kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.4g 塩分 2.4g	ハンバーグ パーベキューソース ジャーマンポテト 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	肉豆腐 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
餅入りハムカツ 大根のそぼろあん 秋刀魚の甘露煮 若芽のナムル シューマイ 菜の花の煮浸し 熱量 348kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17.3g 塩分 3.8g	ポーク生姜焼き もやしのナムル ぎょーざフライ こんにゃくのステーキ 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	ミックスフライ 焼きそば 煮物 スティックハンバーグ 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 彩りビーフン 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 こんにゃくの煮物 まぐろ角煮 熱量 382kcal 蛋白質 13.5g 脂質 18.2g 塩分 4.3g	ハンバーグ デミグラスソース 合鴨入りサラダ 春巻き 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			