



※減塩食の場合、表記しております塩分量が変わります。
ご希望の場合は【減塩食の成分表】をご用意致しますのでスタッフまでお申し付け下さい。

		昼食	夕食
1	火	<p>あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願い致します。</p> <p>今回のご請求は、15日(火)頃の予定です。 ご準備の程、よろしくお願ひいたします。</p> 	
2	水		
3	木		
4	金	<p>焼き鯖 野菜コロッケ/彩り和風サラダ/ひじき煮/付け合わせ</p> <p>熱量 540 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.2 g</p>	<p>チキンカツのおろし和風ソース じゃがいもとツナの中華煮/きんぴらごぼう/ピリ辛きゅうり/付け合わせ</p> <p>熱量 593 kcal/たんぱく質 19.4 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 29 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 1.5 g</p>
5	土	<p>グリルチキン マサラソース掛け 茄子のチーズ焼き/南瓜とベーコンのソテー/ 野菜とトマトのサラダ/付け合わせ</p> <p>熱量 526 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 16.6 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.7 g</p>	<p>天ぷら盛り合わせ あんかけニラ玉/里芋の胡麻マヨ和え/かぶ漬け柚子風味/付け合わせ</p> <p>熱量 525 kcal/たんぱく質 10.1 g/ 脂質 11.5 g/カルシウム 82 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.0 g</p>
6	日	<p>挽肉と高菜の玉子炒め 豆のトマト煮込み/じゃがいもの味噌煮/ 海老とアボガドのタルタル/付け合わせ</p> <p>熱量 495 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.8 g</p>	<p>鶏と野菜のクリーム煮 厚揚げのチーズ焼き/おさつスティック/ ほうれん草とベーコンのソテー/付け合わせ</p> <p>熱量 569 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 16.4 g/カルシウム129 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.6 g</p>
7	月	<p>八宝菜 パンパンジー/蕪のそぼろ煮/山芋の酢味噌和え/付け合わせ</p> <p>熱量 572 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 16.3 g/カルシウム 73 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.1 g</p>	<p>穴子の玉子とじ いももち/キャベツのアンチョビ炒め/ごぼうのツナマヨサラダ/付け合わせ</p> <p>熱量 512 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 73 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.5 g</p>
8	火	<p>鶏肉といろいろ野菜の田舎煮 キャベツとツナの味噌炒め/ブロッコリーのマヨ玉和え/白菜の甘酢漬け</p> <p>熱量 506 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 13.2 g/カルシウム 76 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.8 g</p>	<p>銀鮭の塩焼き 豚肉ともやしのケチャップ炒め/かぼちゃ煮/ 小松菜のお浸し/付け合わせ</p> <p>熱量 487 kcal/たんぱく質 20.2 g/ 脂質 5.0 g/カルシウム 74 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.1 g</p>
9	水	<p>鶏唐揚げの南蛮漬け 菜園サラダ/青梗菜と厚揚げ炒め/海老焼売/付け合わせ</p> <p>熱量 602 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 17.6 g/カルシウム 104 mg/鉄分 4.1 mg/食塩相当量 1.6 g</p>	<p>タコス風牛肉炒め 茄子の煮浸し/炒り玉子/茸のピクルス/付け合わせ</p> <p>熱量 471 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム 76 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.9 g</p>
10	木	<p>鱈の煮付け 竹輪の磯部揚げ/だし巻き玉子/若布と胡瓜の甘酢漬け/付け合わせ</p> <p>熱量 502 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.5 g</p>	<p>照り焼きチキン 高野豆腐といんげんの玉子とじ/自家製金平/ ほうれん草のごま和え/付け合わせ</p> <p>熱量 540 kcal/たんぱく質 21.0 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム120 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 1.7 g</p>
11	金	<p>ポークソテー ジンジャーソース ラタトゥイユ/キッシュ/蓮根のツナマヨ和え/付け合わせ</p> <p>熱量 435 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 8.1 g/カルシウム 46 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.1 g</p>	<p>ソースカツ キャベツとあさりのあっさり煮/ポテトサラダ/ 高菜としらす和え/付け合わせ</p> <p>熱量 537 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 58 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.8 g</p>
12	土	<p>鱈の利休焼き ポトフ/ささみと人参のさっぱりサラダ/ きゅうりとわかめのゆかり和え/付け合わせ</p> <p>熱量 488 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 12.0 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.0 g</p>	<p>チキンカツレツ トマトバジルソース がんと人参の煮物/水菜ともやしのマヨぼん和え/ バターコーン/付け合わせ</p> <p>熱量 548 kcal/たんぱく質 20.0 g/ 脂質 13.0 g/カルシウム117 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 g</p>
13	日	<p>肉詰め蓮根の照り焼き スモークサーモンと玉ねぎのみぞれ和え/さつまいものくるみ和え/ 塩もみきゅうりのツナ和え/付け合わせ</p> <p>熱量 556 kcal/たんぱく質 14.0 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 45 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.9 g</p>	<p>ブリ大根と煮玉子 さつまいも天ぷら/エリンギのんにくバター焼き/ ほうれん草としめじのお浸し/付け合わせ</p> <p>熱量 509 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 75 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.7 g</p>
14	月	<p>青椒肉絲 エビマヨ炒め/小松菜とハムと春雨和え/ 茹でキャベツのごま和え/付け合わせ</p> <p>熱量 489 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 10.7 g/カルシウム 91 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.2 g</p>	<p>鱈のフライ トマトソース ロールキャベツ/彩り野菜のデミ煮込み/ トマトとしめじのマリネ/付け合わせ</p> <p>熱量 600 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 19.6 g/カルシウム 34 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.7 g</p>
15	火	<p>カレイの甘酢あんかけ わらび餅/里芋とこんにゃくの炊き合わせ/ 豆苗ともやしのお浸し/付け合わせ</p> <p>熱量 439 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 3.5 g/カルシウム 47 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.2 g</p>	<p>豚の生姜焼き クリームコロッケ/切り干し大根ときのこと煮/ 白菜と塩昆布の浅漬け/付け合わせ</p> <p>熱量 473 kcal/たんぱく質 12.3 g/ 脂質 10.5 g/カルシウム 53 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.7 g</p>

※ すべてのメニューに白米170gが付きます。白米は、やわらかめに変更可能ですので、気軽にお申し付けください。
※ 栄養成分値は、栄養成分表による計算の値であるため、推定値としての表示になります。