



		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 587 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 41 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.5 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 612 kcal/たんぱく質 20.1 g/ 脂質 16.3 g/カルシウム 31 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 1.6 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/ 水菜とトマトのサラダ/付け合わせ</p> <p>熱量 553 kcal/たんぱく質 19.7 g/ 脂質 18.5 g/カルシウム 115 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.8 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 545 kcal/たんぱく質 11.9 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 94 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.2 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 522 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 11.0 g/カルシウム 76 mg/鉄分 2.0 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 613 kcal/たんぱく質 18.4 g/ 脂質 19.6 g/カルシウム194 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 1.8 g</p>
7	月	<p>八宝菜 バンバンジー/蕪のそぼろ煮/山芋の酢味噌和え/付け合わせ</p> <p>熱量 594 kcal/たんぱく質 20.1 g/ 脂質 17.1 g/カルシウム 89 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.2 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 546 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 75 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.7 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</p> <p>熱量 535 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 15.1 g/カルシウム 95 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.0 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 519 kcal/たんぱく質 22.5 g/ 脂質 6.9 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.2 g</p>
9	水	<p>鶏唐揚げの南蛮漬 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 623 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 18.4 g/カルシウム 114 mg/鉄分 5.0 mg/食塩相当量 1.7 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 499 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム121 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.7 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/付け合わせ</p> <p>熱量 539 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 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 584 kcal/たんぱく質 25.1 g/ 脂質 16.8 g/カルシウム159 mg/鉄分 2.8 mg/食塩相当量 2.0 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 467 kcal/たんぱく質 12.7 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 57 mg/鉄分 3.1 mg/食塩相当量 1.2 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 542 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.9 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 515 kcal/たんぱく質 20.3 g/ 脂質 13.5 g/カルシウム 69 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.4 g</p>	<p>チキンカツレツ トマトバジルソース がんもと人参の煮物/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 578 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 14.8 g/カルシウム146 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.0 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 584 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 53 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ブリ大根と煮玉子 さつまいも天ぷら/エリンギのにんにくバター焼き/ ほうれん草としめじのお浸し/付け合わせ</p> <p>熱量 545 kcal/たんぱく質 16.7 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 85 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.0 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 513 kcal/たんぱく質 17.9 g/ 脂質 11.5 g/カルシウム 100 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.3 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 628 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 20.9 g/カルシウム 45 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.1 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 462 kcal/たんぱく質 16.7 g/ 脂質 3.7 g/カルシウム 49 mg/鉄分 1.0 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か煮/ 白菜と塩昆布の浅漬/付け合わせ</p> <p>熱量 505 kcal/たんぱく質 13.1 g/ 脂質 12.0 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.8 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。