



		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 彩り和風サラダ/ひじき煮/付け合わせ</p> <p>熱量 461 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 37 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 g</p>	<p>チキンカツのおろし和風ソース きんぴらごぼう/ピリ辛きゅうり/付け合わせ</p> <p>熱量 574 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 29 mg/鉄分 0.5 mg/食塩相当量 1.3 g</p>
5	土	<p>グリルチキン マサラソース掛け 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 498 kcal/たんぱく質 16.8 g/ 脂質 14.6 g/カルシウム 41 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.6 g</p>	<p>天ぷら盛り合わせ 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 491 kcal/たんぱく質 7.3 g/ 脂質 9.7 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.6 g</p>
6	日	<p>挽肉と高菜の玉子炒め 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 467 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 9.9 g/カルシウム 57 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.8 g</p>	<p>鶏と野菜のクリーム煮 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 524 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.5 g</p>
7	月	<p>八宝菜 蕪のそぼろ煮/山芋の酢味噌和え/付け合わせ</p> <p>熱量 550 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.1 g</p>	<p>穴子の玉子とじ 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 477 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 72 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.3 g</p>
8	火	<p>鶏肉といろいろ野菜の田舎煮 ブロッコリーのマヨ玉和え/白菜の甘酢漬け/付け合わせ</p> <p>熱量 477 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 11.2 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.6 g</p>	<p>銀鮭の塩焼き かぼちゃ煮/小松菜のお浸し/付け合わせ</p> <p>熱量 456 kcal/たんぱく質 18.2 g/ 脂質 3.1 g/カルシウム 72 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 0.9 g</p>
9	水	<p>鶏唐揚げの南蛮漬け 青梗菜と厚揚げ炒め/海老焼売/付け合わせ</p> <p>熱量 578 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 16.7 g/カルシウム 95 mg/鉄分 3.3 mg/食塩相当量 1.5 g</p>	<p>タコス風牛肉炒め 炒り玉子/茸のピクルス/付け合わせ</p> <p>熱量 442 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム 33 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.2 g</p>
10	木	<p>鱈の煮付け 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 465 kcal/たんぱく質 14.4 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 39 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.3 g</p>	<p>照り焼きチキン 自家製金平/ほうれん草のごま和え/付け合わせ</p> <p>熱量 496 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 81 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.4 g</p>
11	金	<p>ポークソテー ジンジャーソース キャッシュ/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 ポテトサラダ/高菜としらす和え/付け合わせ</p> <p>熱量 531 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 50 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 2.7 g</p>
12	土	<p>鱈の利休焼き 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 459 kcal/たんぱく質 18.4 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.6 g</p>	<p>チキンカツレツ トマトバジルソース 水菜ともやしのマヨぽん和え/バターコーン/付け合わせ</p> <p>熱量 518 kcal/たんぱく質 18.4 g/ 脂質 11.2 g/カルシウム 89 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.3 g</p>
13	日	<p>肉詰め蓮根の照り焼き 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 527 kcal/たんぱく質 9.9 g/ 脂質 11.7 g/カルシウム 38 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.1 g</p>	<p>ブリ大根と煮玉子 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 473 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.5 g</p>
14	月	<p>青椒肉絲 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 465 kcal/たんぱく質 12.2 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 83 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.0 g</p>	<p>鱈のフライ トマトソース 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 588 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 18.8 g/カルシウム 30 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.6 g</p>
15	火	<p>カレイの甘酢あんかけ 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 416 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 3.3 g/カルシウム 45 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.2 g</p>	<p>豚の生姜焼き 切り干し大根ときこの煮/白菜と塩昆布の浅漬け/付け合わせ</p> <p>熱量 412 kcal/たんぱく質 11.3 g/ 脂質 6.3 g/カルシウム 43 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.5 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。