



2022年1月朝食メニュー

2 (日) 豚肉の柳川煮
野菜笹かまぼこ
菜の花のツナ炒め
ひき肉と里芋の味噌煮
白菜ときこの煮物

3 (月) 鶏ごぼろ
昆布の佃煮
五目巾着煮
野菜の味噌風味
カリフラワーの甘酢漬け

4 (火) 納豆
ふきと人参の甘露煮
なめごと若芽のサッと煮
キャベツと豚肉のカキソース炒め
鶏ミンチと小松菜の煮物

5 (水) がんもと白菜の煮物
千ゲン菜の明太炒め
はんぺん煮
コンニャクとごぼろの煮物
白菜のスープ煮

6 (木) 大根と豚肉の甘辛煮
竹輪と菜の花の煮物
大豆と人参の煮物
根菜のごま酢炒め
ひじきの五目煮

7 (金) 納豆
フロッコリーの煮物
ごぼう大豆
カジキと千ゲン菜の酢豚風
ウインナーときこの炒め物

1 (土) 筑前煮
花麩煮
大根の甘酢漬け
さつまいもの甘露煮
鶏ミンチとふきの炒め煮

カロリー 235 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 6.3 g
炭水化物 33.1 g 塩分 1.7 g

8 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
法蓮草と蒸し鶏のサラダ
きんぴられんこん
ナスと麩の炒め煮
白菜の辛子柚子和え

カロリー 258 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 13.6 g
炭水化物 20.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 237 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 10.2 g
炭水化物 25.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 7.9 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 174 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 7.1 g
炭水化物 17.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 282 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 13.6 g
炭水化物 29.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 153 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 6.4 g
炭水化物 14.9 g 塩分 1.5 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 8.8 g
炭水化物 16.6 g 塩分 2.2 g

9 (日) 豚バラと白菜のクリーム煮
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
スナッフルえんどう
スパマト炒め
キャベツの白ドレ和え

10 (月) 高野豆腐と牛肉の煮込み
昆布の佃煮
きんぴら
白菜とミンチの中華炒め
インゲンのごま和え

11 (火) 納豆
ぜんまい煮
さつまいものレモン煮
じぶ風煮物
若芽とパインの酢の物

12 (水) 厚揚げのどぼろ煮
野菜の三杯酢
なめごと若芽のさっと煮
中華うま煮
じゃが芋の中華風サラダ

13 (木) 温泉玉子
きのこの佃煮
千ゲン菜ソテー
豚肉と里芋のごま煮
春雨のサラダ

14 (金) 納豆
ごぼうのめかぶ和え
はんぺん煮
牛肉の甘酢炒め
ハムの和風サラダ

15 (土) 鶏肉ビーマン炒め
昆布と大豆の煮物
きんぴられんこん
ツナの玉子とじ
春菊のごまポン酢和え

カロリー 261 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 14.1 g
炭水化物 26.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 220 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 10.4 g
炭水化物 23.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 140 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 3.8 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 4.9 g
炭水化物 19.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 11.8 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 229 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 13.2 g
炭水化物 16.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 11.9 g
炭水化物 21.0 g 塩分 2.0 g

16 (日) ロールキャベツのスーフ煮
インゲンソテー
マカロニトマト炒め
フロッコリーとハムのクリーム煮
大根とかにかまのサラダ

17 (月) 鶏肉とじゃが芋の揚煮
キャベツの塩昆布和え
人参しりしり
法蓮草と油揚げの煮物
オクラのごま和え

18 (火) 納豆
大根の甘酢漬け
ネギ味噌炒め
麩の玉子とじ
和風スパゲティ

19 (水) キャベツと豚肉のカキソース炒め
白滝と千ゲン菜の煮物
きのこの佃煮
五目巾着煮
若芽の酢の物

20 (木) 鶏肉と厚揚げの煮物
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
ひじきと挽肉の炒め煮
赤玉南瓜ときこのクリーム煮
青梗菜の胡麻豆腐和え

21 (金) 納豆
コールスローサラダ
野菜笹かまぼこ
牛肉ときこの甘辛炒め
大根と青菜の柚子和え

22 (土) 炒り豆腐
揚げナスのめかぶ和え
油揚げと菜の花の煮物
五目炒め煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 151 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 5.7 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 9.5 g
炭水化物 21.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 163 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 17.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 12.2 g
炭水化物 17.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 240 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 13.4 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 189 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 10.7 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 9.3 g
炭水化物 18.1 g 塩分 2.0 g

23 (日) 豚肉と白菜のトマト煮込み
きのこソテー
千ゲン菜とピーマンのソテー
じゃが芋の洋風あんかけ
キャベツのピーナッツ和え

24 (月) 筑前煮
塩枝豆
菜の花と竹輪の辛子和え
コーンと挽肉の炒め物
春雨の酢の物

25 (火) 納豆
切干とインゲンの煮物
切昆布煮
豚肉と厚揚げの煮物
バンバンジーサラダ

26 (水) がんもどきの含め煮
春雨の中華和え
昆布の佃煮
じゃが芋と人参のカレー炒め
青菜のおろし和え

27 (木) さつまいもと豚肉の揚煮
竹の子と人参のおかか煮
白菜の生姜和え
大根とツナの炒め物
ごぼうのめかぶ和え

28 (金) 納豆
ひとくちがんも煮
ソーセージのマッシュサラダ
カジキの和風煮
根菜の柚子マリネ

29 (土) 大根と鶏肉のバター醤油
花麩煮
野菜笹かまぼこ
白菜のスープ煮
もずくの酢の物

カロリー 212 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 13.6 g
炭水化物 16.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 9.4 g
炭水化物 23.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 162 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 7.8 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 169 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 5.4 g
炭水化物 25.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 197 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 6.5 g
炭水化物 25.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 10.8 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 6.5 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.8 g

30 (日) じゃが芋ミグラソース
塩枝豆
法蓮草ソテー
スパゲティイタリアン
フロッコリーのサラダ

31 (月) キャベツと豚肉のカキソース炒め
厚焼玉子
ひじき煮
ツナあっさり煮
春菊のおひたし

カロリー 264 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 11.7 g
炭水化物 29.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 203 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 11.6 g
炭水化物 16.3 g 塩分 2.2 g





2022年1月昼食メニュー

2 (日) 大根と鶏肉の煮物
人参煮
厚焼玉子
春菊と豚肉の炒め物
若布の塩こうじ和え

3 (月) 白身魚の生姜煮
揚げナスの肉味噌からめ
切干とインゲンの煮物
えびのケチャップ炒め
法蓮草と油揚げの煮物

4 (火) 野菜コロッケ
バジルスパ
一夜漬 (白菜人参)
大根と鶏肉のバター醤油
さつま揚げと小松菜の煮しめ

5 (水) 照焼千辛
キャベツの漬物柚子風味
カリフラワーの煮物
ひき肉と豆腐のうま煮
春雨の中華和え

6 (木) メバルのバジルオリーブ焼
千辛アラビアータ
オニオンソテー
ベーコンポテト
インゲンとえのきの炒め物

7 (金) 焼肉塩炒め
人参の炒りたらし
白菜と若布の煮物
五目豆腐煮
なすの中華風南蛮漬け

1 (土) フリの照焼
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
若竹煮
白菜と厚揚げのとろみ煮
五目うの花
小豆ご飯の素

カロリー 268 kcal
蛋白質 17.1 g 脂質 12.9 g
炭水化物 20.0 g 塩分 3.5 g

8 (土) ほっけみりん焼
里芋煮
フレンチマカロニ
油揚げの玉子とじ
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 259 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 13.6 g
炭水化物 19.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 175 kcal
蛋白質 16.8 g 脂質 4.5 g
炭水化物 16.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 277 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 15.5 g
炭水化物 26.8 g 塩分 1.5 g

カロリー 272 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 14.1 g
炭水化物 21.4 g 塩分 2.1 g

カロリー 186 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 7.8 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g

カロリー 313 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 19.6 g
炭水化物 16.7 g 塩分 2.5 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 9.4 g
炭水化物 19.5 g 塩分 1.9 g

9 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
若芽の明木和え
塩枝豆
野菜炒め
ひじきとごぼうのナムル

10 (月) サーモンフライ
白滝とチンゲン菜の煮物
きのこソテー
ベーコンと野菜のソテー
鶏肉とオクラの中華風

11 (火) 豚ロースの生姜焼
こんにゃくの中華和え
ごぼう巻
揚げナスの煮物
野菜のおひたし

12 (水) ミックスカレー
キャベツソテー
インゲンと人参のグラッセ
ミートインオムレツ
法蓮草とツナのトマトマリネ

13 (木) フリの塩焼
小松菜のナムル
メンマのごま炒め
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
ひじきとベーコンの煮物

14 (金) ハーフチキンソテー
ミックスソテー
スパソテー
白菜のスーフ煮
フロッキーのカニカママヨネーズ

15 (土) 赤魚のみぞれ煮
カリフラワーのピクルス
ひとくちがも煮
ひき肉と里芋の味噌煮
青菜のわさび和え

カロリー 250 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 15.8 g
炭水化物 16.5 g 塩分 2.5 g

カロリー 312 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 19.5 g
炭水化物 20.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 284 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 14.7 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.7 g

カロリー 277 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 14.6 g
炭水化物 25.0 g 塩分 2.6 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g
炭水化物 10.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 12.1 g
炭水化物 15.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 8.8 g
炭水化物 17.7 g 塩分 2.0 g

16 (日) 鶏肉のレモン風味焼
ふきのきんぴら
若竹煮
麩とえのきのさっと煮
なすの中華風南蛮漬け

17 (月) メバルみりん焼
ピーマンのおかか和え
蒸し野菜の塩こうじ和え
野菜の千リソース煮
れんこんサラダ

18 (火) ポークチャップ
インゲンとツナのマスタード和え
一夜漬 (白菜小松菜)
野菜炒め
人参と春雨のサラダ

19 (水) 野菜たっぷりハンバーグ (ネミグラスソース)
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
人参のきんぴら
豆腐の五目煮
春菊のおひたし

20 (木) サワラのごま醤油焼
肉入りうの花
青じそパスタ
しめじの中華玉子とじ
キャベツの白だし和え

21 (金) えびかつ
ミックスソテー
チンゲン菜ソテー
焼きそば
フロッキーのサラダ

22 (土) フリの西京焼
法蓮草と薩摩芋の和風味
ひじき煮
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
三色炒め煮

カロリー 200 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 10.8 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 6.3 g
炭水化物 19.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 282 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 14.0 g
炭水化物 26.9 g 塩分 2.5 g

カロリー 189 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 8.4 g
炭水化物 19.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 14.0 g
炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 241 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g
炭水化物 28.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 190 kcal
蛋白質 15.2 g 脂質 6.0 g
炭水化物 18.8 g 塩分 2.2 g

23 (日) 鶏の幽庵焼
一夜漬 (大根人参)
フロッキー
油揚げの玉子とじ
和風サラダ

24 (月) カレイ塩焼
スナッフえんどう
高野豆腐の味噌煮
ゴロゴロ野菜の塩炒め
大根と若芽の梅おかか

25 (火) ナスと鶏肉のしぎ焼
小松菜のナムル
カリフラワーの煮物
蒸しシュウマイ
キャベツとベーコンの和え物

26 (水) 鱈の生姜煮
きくらげの甘酢和え
五色煮豆
大根とひじきのうま煮
法蓮草のごま和え

27 (木) ささみ大葉フライ
れんこんサラダ
ぜんまいとミンチの煮物
えびのスーフ炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

28 (金) オムレツイタリアンソース
ピーマンソテー
カリフラワーのピクルス
豚肉ときのこのペペロンチーノ
南瓜サラダ

29 (土) クリーム煮込みハンバーグ
菜の花のツナ炒め
人参のきんぴら
野菜のバジルチーズ焼き
マカロニサラダ

カロリー 286 kcal
蛋白質 15.2 g 脂質 16.8 g
炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 161 kcal
蛋白質 17.3 g 脂質 5.5 g
炭水化物 11.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 330 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 18.2 g
炭水化物 22.3 g 塩分 2.4 g

カロリー 303 kcal
蛋白質 16.0 g 脂質 18.4 g
炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g
炭水化物 24.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 305 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 20.7 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g

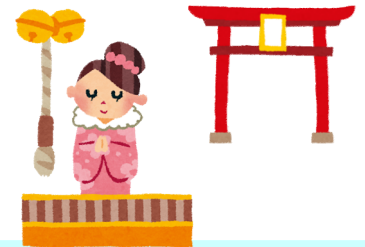
カロリー 321 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 18.0 g
炭水化物 27.0 g 塩分 1.9 g

30 (日) 白身魚の和風きのこあん
油揚げと菜の花の煮物
スナッフえんどう
豚すき風煮物
なすの中華風南蛮漬け

31 (月) 鶏団子の照煮
チンゲン菜の明木炒め
カリフラワーの甘酢漬け
春雨のごま炒め
コーンサラダ

カロリー 216 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 10.4 g
炭水化物 13.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 232 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 10.8 g
炭水化物 26.1 g 塩分 2.1 g





2021年1月夕食メニュー

1(土) すき焼
竹輪の辛子炒め
玉子煮
蕪のとうとう煮
大豆と椎茸の煮物

カロリー 295 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 16.8 g
炭水化物 20.2 g 塩分 2.3 g

2(日) ます白焼
金時豆煮
大根と小松菜の煮物
れんこんの五目炒め煮
一夜漬(白菜昆布)

3(月) 豆腐ハンバーグ(かけだれ)
オクラのペペロンチーノ
きのこソテー
ツナあっさり煮
メンマのごま炒め

4(火) 牛丼の具
竹輪のごま炒め
白花豆煮
麩の野菜あんかけ
ひじきとベーコンの煮物

5(水) 鯖のおろしポン酢
人参グラッセ
ごま昆布
鶏肉のすき焼煮
切干大根のカレーきんぴら

6(木) 八宝菜
ひとくちがんも煮
根菜の柚子マリネ
さつま揚げの味噌炒め
ぜんまいとミンチの煮物

7(金) 鶏のごまだし煮
コーンと挽肉の炒め物
キャベツソテー
ふきと大根のスーフ煮
さつま芋の土佐煮

8(土) 豆腐のツナあんかけ
人参のレモン煮
オクラのごま和え
鶏肉と野菜の中華炒め
南瓜サラダ

カロリー 219 kcal
蛋白質 18.2 g 脂質 8.2 g
炭水化物 17.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 175 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 10.7 g
炭水化物 15.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 395 kcal
蛋白質 16.0 g 脂質 23.2 g
炭水化物 28.5 g 塩分 2.8 g

カロリー 287 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 17.7 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.9 g

カロリー 251 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 12.1 g
炭水化物 21.0 g 塩分 3.1 g

カロリー 304 kcal
蛋白質 16.9 g 脂質 17.9 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 261 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 15.6 g
炭水化物 20.4 g 塩分 1.9 g

9(日) 赤魚の甘辛だし
竹の子と人参のおかか煮
切干と法蓮草のおひたし
三井寺煮
パンサンズー

10(月) 鶏団子のケチャップ煮
フロッコリー
法蓮草ソテー
大根とツナの炒め物
カボチャとレンコンのサラダ

11(火) サワラの梅だし焼
菜の花と錦糸玉子のおひたし
うま塩キャベツ
豆腐のかに風あんかけ
切干と人参のハリハリ

12(水) キン南蛮
ふきの含め煮
大根煮
白菜と油揚げの味噌煮
フロッコリーのサラダ

13(木) オニオンソースハンバーグ
アスパラ
五色煮豆
スッキーニのトマト炒め
マリーネサラダ

14(金) 鯖の磯辺焼
人参煮
菜の花のおひたし
豆腐としめじのとうろみ煮
若布の塩こうじ和え

15(土) おでん
玉子煮
コンニャクの辛味炒め
豚肉とキャベツのごま風味炒め
おからと玉ねぎのサラダ

カロリー 268 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 14.7 g
炭水化物 17.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 11.0 g
炭水化物 26.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 170 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 6.3 g
炭水化物 12.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 320 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g
炭水化物 26.2 g 塩分 3.2 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 8.5 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 230 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 14.1 g
炭水化物 13.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 240 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 16.0 g
炭水化物 15.8 g 塩分 2.4 g

16(日) ホッケの幽庵焼
さつま芋の土佐煮
青菜と高野豆腐の煮物
蕪のどぼろ煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

17(月) 肉カボチャ
コンニャクとごぼうのきんぴら
和風サラダ
白身魚のしんじょう
白菜の生姜和え

18(火) 中華丼
切昆布と竹の子の煮物
スナッフえんどう
里芋のかに風あんかけ
ゴボウのピリ辛サラダ

19(水) あぶらかれい味噌煮
大根の千切り煮
椎茸昆布
鶏じゃが煮
ベーコンのごま酢和え

20(木) 肉団子の柚子風味野菜あん
きんぴら
四色煮豆
根菜のごま酢炒め
菜の花と錦糸玉子のおひたし

21(金) 赤魚のカレー焼
高野豆腐煮
スイートおさつ
鶏肉と野菜の中華炒め
春菊のおかか和え

22(土) カルビ丼の具
菜の花ときこの和え物
インゲンと人参のグラッセ
ツナあっさり煮
もずくの酢の物

カロリー 206 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 8.1 g
炭水化物 17.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 300 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 14.2 g
炭水化物 34.2 g 塩分 2.7 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 10.2 g
炭水化物 22.0 g 塩分 2.5 g

カロリー 212 kcal
蛋白質 20.3 g 脂質 5.4 g
炭水化物 21.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 241 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 35.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 200 kcal
蛋白質 16.4 g 脂質 7.2 g
炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 14.5 g
炭水化物 22.0 g 塩分 2.6 g

23(日) えび団子の炊き合せ
人参グラッセ
法蓮草ソテー
鶏大豆
パスタのサラダ

24(月) 牛肉とキャベツの炒め物
さつま芋のケチャップ煮
ふきと人参の甘露煮
豆腐の柚子あんかけ
おからと玉ねぎのサラダ

25(火) 太刀魚の青じそ焼
一夜漬(白菜人参)
メンマのごま炒め
麩とえのきのさつと煮
ポテトサラダ

26(水) ロールキャベツの白味噌仕立て
アスパラ
コンニャクの辛味炒め
鶏肉ピーマン炒め
ハムとフロッコリーのマリーネ

27(木) さわらの南蛮焼
マカロニ明太マヨ和え
なすのトロトロ生姜煮
ひき肉と里芋の味噌煮
野菜のおひたし

28(金) 麻婆豆腐
竹輪の五色きんぴら
白菜と若布の煮物
チャフチェ
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

29(土) ホッケの磯辺焼
オクラのごま和え
メンマのおかか煮
豚肉と冬野菜の味噌炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 295 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 15.9 g
炭水化物 23.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 389 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 27.3 g
炭水化物 21.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 210 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 12.2 g
炭水化物 12.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 173 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 7.7 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 7.4 g
炭水化物 19.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 303 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 17.7 g
炭水化物 22.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 10.6 g
炭水化物 13.2 g 塩分 2.2 g

30(日) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
小松菜の辛子和え
ふきの含め煮
里芋のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

31(月) さぼみりん干焼
竹輪煮
人参煮
白菜とミンチの中華炒め
野菜の三杯酢

カロリー 327 kcal
蛋白質 16.4 g 脂質 19.1 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 255 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 14.6 g
炭水化物 17.4 g 塩分 2.2 g

