



# ◇◇ 彩ダイニング献立表 ◇◇



	日	月	火	水	木	金	土
朝食				1月1日 目玉焼き キャベツのごま和え 黒豆	1月2日 豆腐のひき肉包み揚げ 切昆布大豆煮 野菜の甘酢和え	【パンメニュー】 目玉焼き スパゲティサラダ フルーツ (みかん) ロールパン ジャム	1月4日 あじさんが焼き かぼちゃの煮物 ツナおろし
				kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食				お赤飯 お節 お雑煮	地鶏釜めし風ご飯 おでん フルーツ(洋なし)	小海老のミニ菜めし 温きしめん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツミックス	豚肉の生姜風味 豆腐の卵あんかけ 小松菜のお浸し
夕食				kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
朝食	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
朝食	カニ風味さつま餡かけ なすの香味がけ 三色豆	スペイン風オムレツ なめ茸奴 ふきの酢みそ和え	ボイルウインナー 春雨中華サラダ 味付ゆば	赤魚塩焼き 筍と椎茸の当座煮 キャベツサラダサウザン風	いわし入りハンバーグ ふき土佐煮 金胡麻どうふ	【パンメニュー】 ス克蘭ブルエッグ 8種素材の彩りごまサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム	野菜丸天 高野の含め煮 青菜と昆布の煮浸し
夕食	もち麦ご飯 さわら味噌煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	鶏そぼろ丼 小松菜とウインナーのソテー さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	もち麦ご飯 シルバー白醤油焼き ごぼうの旨煮 春菊信田和え	豚しゃぶと野菜のごま風味 鶏レバーオイスターソース 菜の花ちらし	ツナちらし寿司 牛肉とごぼうのしぐれ煮 うの花サラダ	チキンクリーム煮 厚揚げと小松菜の生姜煮 レンコンマリネ	サバ土佐煮 親子煮風 モロヘイヤのおかか和え
夕食	とんかつ 菜の花の甘辛煮 わかめとオクラの酢の物	アジみりん焼き えび入りピーファン さつま芋のサラダ	チキンロイヤル 麩の卵仕立て おくらの胡麻和え	きつねうどん いんげんと木耳の炒め煮 フルーツ(みかん)	肉団子和風うま煮 かにかま磯辺天 チンゲン菜のナムル	赤魚味噌幽庵焼き さつま芋と豚肉の煮物 菜の花のお浸し	豚丼 コールスローサラダ 黄桃ヨーグルト
夕食	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食	268/10.1/15.8/22.3/2.1	217/13.7/7.4/24.6/1.0	196/9.3/7.7/22.4/2.0	314/9.1/4.2/60.1/5.3	211/8.2/12.1/16.0/1.8	179/12.5/5.1/20.2/0.8	329/8.8/23.7/19.1/2.2

※都合により、献立を変更する場合がございます。