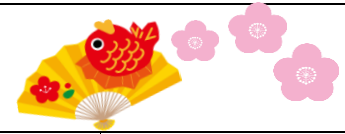




◇◇ 彩ダイニング献立表 ◇◇



	日	月	火	水	木	金	土
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝食	かぶと竹輪の含め煮 ほうれん草ツナ煮 白福豆	千草玉子焼き ひじき蓮根 チンゲン菜のピーナッツ和え	しそ入りしんじょ鮎かけ 里芋の鶏そぼろあんかけ もずく	ソーセージステーキ わかめとかにかまの柔らか煮 なすのワサビ正油かけ	サンマ煮付け 大豆トマト煮 キャベツのごま和え	【パンメニュー】 サンドイッチ オムレツ プリン	鮭寄せ ふきの煮物 切干大根としば漬の和え物
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 76/3.6/0.9/14.0/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/4.4/3.1/11.7/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 110/5.6/2.8/16.2/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 94/6.6/4.9/6.2/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.9/7.5/9.8/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 677/25.9/30.3/73.3/4.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 96/4.1/5.0/8.4/1.3
昼食	麻婆豆腐 白菜の中華風ミルク煮 菜の花の胡麻よごし	メバル西京焼き くずし南瓜のトマト煮 春菊の中華和え	デミソースハンバーグ きんぴらごぼう ゆず風味きのこ白和え	ソース焼きそば 三角信田煮 フルーツ(ネーブル)	ポークカレー ほうれん草と玉子のソーテー マンゴー杏仁	アジおろし煮 チンゲン菜とペンネのツナ和え とうふ田楽	豚すき焼き風煮 花型しんじょと冬瓜のあんかけ カリフラワーおかか和え
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/12.0/7.6/25.8/3.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/17.4/6.1/12.7/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.3/11.4/27.1/2.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 469/12.0/15.5/67.1/4.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/6.5/9.6/25.3/2.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/16.5/6.7/19.9/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/10.9/9.1/22.1/2.9
夕食	スケウダラ生姜煮 春雨の高菜炒め オクラの長芋和え	塩ダレチキン 枝豆のふわふわ豆腐 キャベツのコンソメ煮	鮭の和風ピラフ チーズオムレツ 大根サラダ	チキンカン南蛮 野菜入り炒り豆腐 かぼちゃサラダ	【釜飯メニュー】 峠の釜めし オクラとひじきの和え物 フルーツ(あんず)	もち麦ご飯 たまごオニオンロケ あざりとキャベツのだし煮 小松菜のしらす和え	ニンゴま味噌煮 ごぼうとさつまいもの金平 とろろ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/14.7/7.1/14.4/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/12.1/13.5/10.3/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/11.0/8.5/9.4/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.0/17.2/24.9/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.7/5.6/28.1/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/6.4/16.6/33.5/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/10.7/8.0/22.9/1.7
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
朝食	厚焼き玉子 おからと竹輪の炒り煮 菜の花のピーナッツ和え	ポイルウインナー 野菜の卵和え 小松菜のお浸し	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻浸し	ミートボール キャベツとかにかまの煮物 紫花豆	さつま揚げ れんこん金平 味噌湯葉	【パンメニュー】 ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ メープル&マーガリン	野菜のつくね巻き ひじき煮 なめ茸おろし
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/7.7/6.1/14.7/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/6.1/7.8/8.9/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/4.9/1.6/13.9/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/4.1/1.7/15.9/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/7.9/6.4/17.9/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.9/7.7/12.1/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/7.9/4.8/15.5/1.5
昼食	さば塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め オクラと湯葉のお浸し	照り焼きチキン 高野豆腐煮 チンゲン菜の彩り生姜和え	さわら西京焼き ビーフンと野菜の炒め煮風 カリフラワーフレンチサラダ	和風牛丼 さつま芋と豆のハンマスタート風味 フルーツ(バナナ)	あつたかゆず香る肉味噌うどん なます アセロラゼリー	鶏肉とつみれの水炊き風 ちくわ磯辺天 冷奴又は温奴	ぶり照り揚げ 箭の金平 インゲンのカニカマ和え
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/16.4/19.2/11.7/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/11.6/10.5/15.5/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/14.1/7.9/11.6/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/6.3/8.4/30.5/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/9.1/5.1/66.9/6.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/16.2/14.2/18.6/2.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/10.3/12.7/15.5/1.4
夕食	かにかまチャーハン 牛肉と野菜の中華炒め マスカットゼリー	イワン梅醬油煮 さつま芋と昆布の煮物 スパゲティサラダ	もち麦ご飯 ポークソテー甘辛ソース 大根と鶏肉の和風あんかけ 根菜和風サラダ	豆腐のオイスターあんかけ お好み焼き インゲンと豚肉の炒め風	【松花堂弁当】 ちらし寿司 野菜の肉巻きフライ 和風惣菜盛り つくね大葉巻	サバ味噌煮 かぼちゃのクリームー仕立て なすの香味かけ	炊き込みパエリア さつまいものレーズン煮 パインヨーグルト
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/7.6/13.3/23.2/1.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/10.0/11.0/32.5/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/8.0/9.5/24.8/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/9.0/11.0/20.8/2.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 489/22.9/22.4/48.6/4.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/9.7/13.1/16.6/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/10.8/2.2/38.3/1.2

※都合により、献立を変更する場合がございます。