

# 迎春



## 1月の献立表



## 友一友 (TEL6877-1664)

木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日
お	休	み
<b>8日 (619カロリー)</b>	<b>9日 (673カロリー)</b>	<b>10日 (586カロリー)</b>
★ポークチャップ ☆手造りがんも ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏肉の紅茶煮 ☆切干の煮物 ☆カボチャサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の みそマヨネーズ焼 ☆干草焼 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート
<b>15日 (586カロリー)</b>	<b>16日 (690カロリー)</b>	<b>17日 (685カロリー)</b>
★鶏の治部煮 ☆南瓜のそぼろあん ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの南蛮漬 ☆野菜の旨煮 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆ぜんまいの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>22日 (632カロリー)</b>	<b>23日 (609カロリー)</b>	<b>24日 (669カロリー)</b>
★海老の天ぷら ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆ふろふき大根 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の野菜巻き ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
<b>29日 (666カロリー)</b>	<b>30日 (652カロリー)</b>	<b>31日 (636カロリー)</b>
★松風焼き ☆筑前煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆干草焼 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のフライ ☆ミニおでん ☆白菜のごま酢和え ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
<b>4日 (664カロリー)</b>	<b>5日 (667カロリー)</b>	<b>6日 (532カロリー)</b>	<b>7日 (599カロリー)</b>
★ブリの照焼き ☆野菜の明太焼 ☆紅白なます ☆赤飯 ☆パインきんとん	★コロッケ ☆伊達巻 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼 ☆五目きんぴら ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆ミモザサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>11日 (609カロリー)</b>	<b>12日 (582カロリー)</b>	<b>13日 (635カロリー)</b>	<b>14日 (667カロリー)</b>
★ロール白菜 ☆ひじきの煮物 ☆イカときゅうりの 酢みそ和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆白菜の 梅おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆八宝菜 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆厚蒸し卵 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>18日 (609カロリー)</b>	<b>19日 (629カロリー)</b>	<b>20日 (609カロリー)</b>	<b>21日 (569カロリー)</b>
★牛肉のパン粉焼 ☆ポトフ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌煮 ☆うの花 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆茶碗蒸し ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>25日 (657カロリー)</b>	<b>26日 (563カロリー)</b>	<b>27日 (619カロリー)</b>	<b>28日 (560カロリー)</b>
★赤魚の煮付け ☆宝袋 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻き ☆豆腐田楽 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の唐揚 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆五目大豆 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート

★新年の配食は1月4日(日)からです。お間違えのないように！本年も宜しくお願いします。