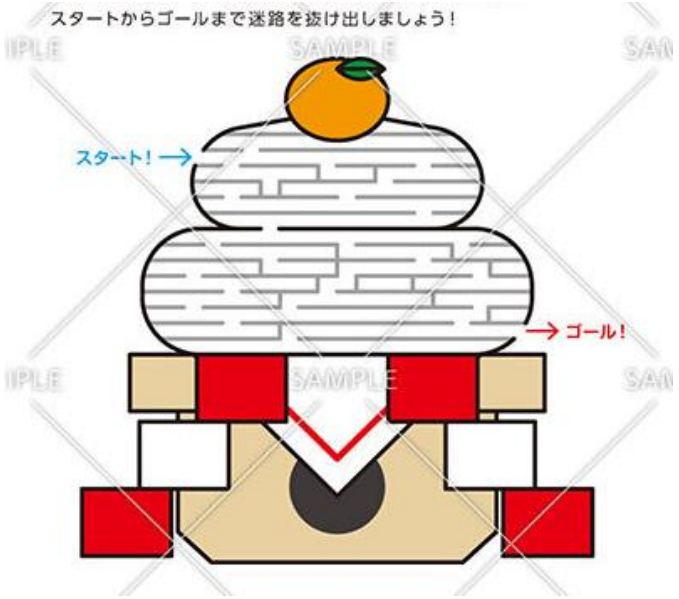
	昼食	夕食
1月15日(日)	チキンポトフ	あらびき肉団子
		パセリ芋
	小松菜のナムル	白菜のレモン酢和え
	豆腐五目揚煮	中華うま煮炒め
	キャベツの沢庵和え	大根のカニ風味あんかけ
	エネルギー 453kcal	エネルギー 429kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.3g
1月16日(月)	豚すき	サワラの照焼き
		小松菜のおかか和え
	ほうれん草とマグロフレークの和え物	中華わかめ和え
	さつま芋とレーズンの煮物	けんちん煮
	わかめとしらすの酢の物	ピリ辛こんにゃく
	エネルギー 429kcal	エネルギー 460kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.0g
1月17日(火)	サバのカレー煮	ハムカツ
	人参マリネ	インゲン
	彩りしんじょ(玉子)	土佐酢和え
	じゃが芋の旨煮	筑前煮
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ほうれん草の錦和え
	エネルギー 503kcal	エネルギー 520kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.3g
1月18日(水)	豚肉のにんにく味噌焼き	アカウオの煮付け
		梅ごぼう
	ひじき煮	小松菜の炒り菜
	キャベツとハムの玉子炒め	がんもの含め煮
	オクラと茄子の和え物	さつま芋サラダ
	エネルギー 438kcal	エネルギー 476kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.3g
1月19日(木)	イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)
	ピーマンソテー	バターコーン
	梅酢和え	大根の生姜酢和え
	鶏じゃが	カニ入りつみれの炊き合せ
	コールスローサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え
	エネルギー 465kcal	エネルギー 450kcal
	塩分 2.4g	塩分 2.1g
1月20日(金)	すき焼き風煮	ハッシュドチキン
	フキと油揚げの炒り煮	ごま南瓜
	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮
	こんにゃくの辛味炒め	二色和え
	エネルギー 428kcal	エネルギー 463kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.4g
1月21日(土)	ブリ大根	味噌つくね
		カリフラワー甘酢和え
	コーン春雨サラダ	だし巻き玉子
	じゃが芋のナポリタン風	大根としいたけの煮物
	小松菜の辛子和え	しろ菜のお浸し
	エネルギー 498kcal	エネルギー 466kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.5g

	昼食	夕食
1月22日(日)	和風おろしハンバーグ	カニ焼売
	ブロッコリー	春菊のおろし和え
	白菜の生姜和え	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)
	豚肉入り五目きんぴら	さつま芋の煮しめ
	南瓜煮	ごぼうとベーコンのソテー
	エネルギー 465kcal	エネルギー 458kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.4g
1月23日(月)	チキンカレー	グラタンカツ
		きのこソテー
	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	茄子とピーマンの味噌炒め
		北海煮
	福神漬け	炒り豆腐
	エネルギー 436kcal	エネルギー 512kcal
	塩分 2.1g	塩分 1.5g
1月24日(火)	豚肉の中華風炒め	白身魚(白糸タラ)の青じそ風味
		ほうれん草の柚子醤油和え
	ニラ玉あんかけ	キャベツの塩炒め
	大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ
	キャベツのゆかり和え	こんにゃくの中華和え
	エネルギー 404kcal	エネルギー 424kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g
1月25日(水)	サワラの利休煮	牛肉とエリンギの炒め煮
	ビースソテー	
	ブレーンオムレツ	ひじきサラダ
	野菜のバジル炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
	チンゲン菜ときのこのソテー	じゃこピーマン
	エネルギー 458kcal	エネルギー 452kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.5g
1月26日(木)	鶏のチャンチャン焼き	ホッケの幽庵焼き
		人参煮
	ほうれん草のしらす和え	じゃが芋マーボー炒め
	南瓜のそぼろ煮	きのこのすき焼き煮
	筍の土佐煮	からし菜のごま炒め
	エネルギー 439kcal	エネルギー 443kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.9g
1月27日(金)	ウインナージャーマンポテト	ポークビーンズ
	マーボー竹輪	ツナマカロニサラダ
	親子煮	野菜の山椒風味炒め
	ひじきと大豆の煮物	里芋の煮物
	エネルギー 496kcal	エネルギー 486kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.2g
1月28日(土)	焼肉メンチ	アカウオの照焼き
	ごぼうサラダ	しろ菜のおかか和え
	キャベツのレモン酢和え	ミニ豆腐バーグ
	野菜のクリーム煮	きのことさつま芋煮
	ピーマンと筍の炒め物	オクラのごま和え
	エネルギー 506kcal	エネルギー 462kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.3g

	昼食	夕食
1月30日(月)	中華オムレツ	牛肉とほうれん草の炒め物
	しろ菜のごま和え	
	筍きんぴら	カニ風味酢の物
	豚大根	じゃが芋としいたけの煮物
	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	さくら漬け
	エネルギー 430kcal	エネルギー 451kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.5g
1月31日(火)	グリルチキン	八宝菜
	スパソテー	
	大根サラダ(ドレッシング別添え)	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)
	姫高野の炊き合せ	さつま芋の肉じゃが風
	春菊のお浸し	ごぼうとれんこんの甘酢和え
	エネルギー 459kcal	エネルギー 409kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.3g
2月1日(水)	鮭キャベツカツ	豚キムチ
	南瓜サイコロソテー	
	野菜の三杯酢	チンゲン菜のしらす和え
	マーボー茄子	大豆のコンソメ煮
	ほうれん草のバターソテー	きくらげの酢の物
	エネルギー 506kcal	エネルギー 426kcal
	塩分 1.2g	塩分 2.0g



★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時