

1月は5日より営業致します。  
 ご提供は祝祭日を含む  
 月曜日～金曜日。  
 土日は定休日となります。



# 2018年1月 献立表



## 定休日

区分	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)				
夕食	定休日				ごはん 銀ヒラスの煮付け いんげんと竹輪のごま和え 豚肉と野菜のポン酢炒め ねぎ入り玉子焼				
合計					636kcal 塩2.5g				
アレルギー等					小麦/卵				
区分	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)				
夕食	ごはん 鶏の竜田揚げ にんじんサラダ 野菜のうま煮 白菜と油揚げの煮びたし	ごはん サバのおろしだれ キャベツのポン酢和え さといものそぼろあん 青菜の煮びたし	ごはん 豚肉と長芋の甘酢あん えのきとワカメの酢の物 真アジのつみれと大根の煮物 小松菜とウインナーのオイスター炒め	ごはん 白身魚の照り焼き もやしとなめたけの和え物 イペリコ豚のメンチカツ 粉ふきいも	ごはん 蓮根入り鶏つくね ほうれん草のおひたし ふわふわ天のかにあんかけ もやしの黒胡椒炒め				
合計	654kcal 塩2.5g	635kcal 塩2.5g	624kcal 塩2.6g	621kcal 塩2.5g	615kcal 塩2.5g				
アレルギー等	小麦/卵/乳	小麦	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/カニ				
区分	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)				
夕食	ごはん 鮭の塩焼き 春雨サラダ 中華風 鶏ごぼう 沖繩風にんじんしりしり	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き キャベツの粒マスタード和え 海老マヨ きんぴらごぼう	ごはん サワラのワカメ蒸し 青菜のおかか和え ハムカツ ポテトサラダ カレー風味	ごはん 韓国風焼肉 ピリ辛もやし 炊き合わせ コールスロー	ごはん ブリの照り焼き 海草サラダ 春雨の炒め物 切干大根の煮物				
合計	609kcal 塩2.5g	634kcal 塩2.5g	647kcal 塩2.5g	629kcal 塩2.5g	606kcal 塩2.5g				
アレルギー等	小麦/卵	小麦/卵/乳/エビ	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/にんにく	小麦				
区分	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)				
夕食	ごはん 鶏もも煮込み 青菜ときのこの磯和え 海老と野菜の炒め物 白菜と竹輪の煮びたし	ごはん 赤魚の西京焼き キャベツのおかか和え 麻婆豆腐 ひじきの煮もの	ごはん ホイコーロー もやしの海苔鮭和え 若竹煮 かぼちゃサラダ	ごはん カレーの煮付け ワカメとねぎの酢みそ和え 肉野菜炒め ブロッコリーのツナマヨサラダ	ごはん チンジャオロースー 小松菜のナムル カリフラワーとさつま揚げの土佐煮 マカロニサラダ				
合計	590kcal 塩2.5g	600kcal 塩2.6g	615kcal 塩2.6g	588kcal 塩2.5g	634kcal 塩2.5g				
アレルギー等	小麦/卵/エビ	小麦	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/にんにく				
区分	29(月)	30(火)	31(水)	* お米は秋田県産「あきたこまち」を使用しております。 * すぐに召し上がれない場合は冷暗所に保存の上、 当日中4時間以内にお召し上がり下さい。 * 食材の関係により、献立変更がある場合がございます。 * キャンセルは前日 18時までにご連絡ください。 (月曜日の分は、前週金曜日の18時までにお願います)					
夕食	ごはん メカジキの照りマヨ キャベツと厚揚げの煮びたし チキンマカロニグラタン たけのこといんげんの炒め物	ごはん チキンハンバーグ いんげんのごま和え 豆腐とベーコンのチャンプルー 青菜と竹輪の煮びたし	ごはん 鮭の南蛮漬け ナムルミックスサラダ 肉団子とかぼちゃの煮物 青菜ときのこの玉子炒め						
合計	642kcal 塩2.5g	625kcal 塩2.6g	609kcal 塩2.5g						
アレルギー等	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳						

