

弥生高齢者在宅サービスセンター 昼食メニュー表(平成31年2月)

【E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分】

				2月1日(金) 青椒肉絲&焼売 ひじきと大豆の炒り煮 チンゲン菜のナムル 玉子ロール フルーツ E 236kcal P 9.2g F 13.1g C 20.6g Na 2.1g	2月2日(土) ちらし寿司 イワシの梅煮&うずら豆 田舎煮 貝柱のかき揚げ E 331kcal P 8.4g F 13g C 44.9g Na 3g
2月4日(月) シチューハンバーグ 肉ごぼう ブロッコリーサラダ はんぺん煮 フルーツ E 347kcal P 13.3g F 19.8g C 29.7g Na 2.8g	2月5日(火) 白身魚の和風あん 肉じゃが ナムル餃子 菜の花の辛子和え 香の物 E 173kcal P 14.7g F 3.8g C 19.8g Na 2g	2月6日(水) 鶏の唐揚げ 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 カニと野菜の包み蒸し 釜炊き生姜 E 408kcal P 17.7g F 26.6g C 22.7g Na 2.3g	2月7日(木) ハヤシライス 山菜パスタ ミートオムレツ フルーツ 香の物 E 330kcal P 10.3g F 18.7g C 28.9g Na 3.5g	2月8日(金) 豆腐ステーキきのこあん さわらの竜田揚げ さつま揚げの生姜醤油 オクラとカニカマのぼん酢和え うぐいす豆 E 309kcal P 14.2g F 13.9g C 32g Na 3.1g	2月9日(土) クラッシュแฮมカツ 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ さつま芋バター醤油煮 おかずぜんまい E 255kcal P 7.7g F 11.8g C 29.4g Na 2.3g
2月11日(月) チキンオープン焼き&黒コショウソーセージ 田舎煮 卵の花 きゅうりとカニカマの酢の物 ごま昆布 E 218kcal P 13.4g F 7g C 26.9g Na 2.9g	2月12日(火) 豚肉の生姜焼き 五目煮 白菜の韓国ナムル風サラダ クワイの粒マスタード和え 香の物 E 400kcal P 12.1g F 26g C 27.9g Na 3.1g	2月13日(水) 豚天の甘酢あん もやしの高菜炒め 角揚げ煮 オクラのおかか和え フルーツ E 317kcal P 12.6g F 17.2g C 25.8g Na 2.8g	2月14日(木) ハートコロッケ&豆腐ハンバーグ ナポリタン 菜の花のピーナッツ和え ハムと玉ねぎのマリネ フルーツ E 318kcal P 9.7g F 15.1g C 37.3g Na 1.9g	2月15日(金) ホッケの塩焼き 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え ミートボール 香の物 E 246kcal P 17.5g F 10.7g C 21g Na 2.8g	2月16日(土) 木須肉(ムースロー) もやしのナムル 一口ささみフライ わかめ入り丸揚げ うずら豆 E 295kcal P 11.8g F 15.1g C 27g Na 2.5g
2月18日(月) メバルのきのこバター醤油 大根とササミの梅和え インゲンソテー かぼちゃ煮 フルーツ E 171kcal P 14.7g F 3.7g C 21.4g Na 2.4g	2月19日(火) チキンステーキ&目玉風オムレツ 麻婆豆腐 ロールキャベツ ター菜のナムル 香の物 E 206kcal P 13.2g F 8.5g C 19.2g Na 3g	2月20日(水) タラの香味ソース 大根のカニカマあん 合鴨のマリネ ツキコン金平 香の物 E 144kcal P 13.4g F 2.9g C 15.3g Na 2.4g	2月21日(木) ハンバーグ きのこ入り玉子炒め もやしとザーサイのナムル 花型さつま揚げ 香の物 E 247kcal P 13.1g F 14g C 16.8g Na 2.7g	2月22日(金) カレー ブロッコリーの明太ドレッシング和え チキンナゲット&ウィンナー フルーツ 福神漬 E 346kcal P 11.5g F 20.9g C 26.7g Na 3.4g	2月23日(土) 赤魚の葱味噌焼き 切干大根 菜の花の胡麻和え 高菜入り饅頭 茶花豆 E 256kcal P 17.2g F 5.8g C 34g Na 2.7g
2月25日(月) ひれかつ 肉じゃが 白身魚の照焼き 真砂炒め 香の物 E 273kcal P 15.6g F 9.4g C 31.1g Na 2.9g	2月26日(火) 豚肉と茄子の甘酢炒め 昆布煮 水餃子 山芋磯辺揚げ 香の物 E 385kcal P 9.4g F 27g C 24.3g Na 1.8g	2月27日(水) 甘辛鶏唐揚げ 玉子しんじょう 卵の花 チンゲン菜ソテー フルーツ E 288kcal P 12.3g F 13.4g C 29.2g Na 3g	2月28日(木) 根菜つくねバーグ&九条ねぎ入りオムレツ じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーサラダ オニオンリングフライ 香の物 E 331kcal P 12.6g F 14.3g C 39.6g Na 3.1g	 	

5月1日(日)	5月8日(日)	5月15日(日)	5月22日(日)	5月29日(日)
豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ チンゲン菜とザーサイのナムル ミニ角揚げ フルーツ	豚唐揚のみぞれあん 小判ひろうず 南瓜サラダ オクラとカニカマのおかか和え 香の物	オムレツ ミートソース 大根とベーコンのコンソメ煮 枝豆コロッケ あさりの佃煮 香の物	チキンの生姜焼き 麻婆豆腐 山芋の磯部揚げ ハムマリネ 香の物	親子かつ煮 ジャーマンポテト 切干大根 菜の花のおかか和え 香の物
E 330kcal P 12.5g F 17.5g C 31g Na 2.5g	E 321kcal P 10.8g F 17.8g C 29.9g Na 3g	E 322kcal P 9.7g F 15.1g C 31.4g Na 3g	E 391kcal P 16.6g F 24.8g C 23.8g Na 3.2g	E 294kcal P 15g F 10.9g C 33.8g Na 2.6g