

<p>平成23年 1月お献立</p> <p>1月1日、2日、3日はお休みです</p>		<p>4</p> <p>ごはん、エビフライ、煮しめ、テリーヌ、紅白かまぼこ、紅白なます、果物</p> <p>596kcal 2.8g</p>	<p>5</p> <p>ごはん、鮭香味焼、ポテトサラダ、出巻き卵、蕪の酢物、カニあん大根、果物</p> <p>588kcal 2.3g</p>	<p>6</p> <p>ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのベーコン煮、ほうれん草のおひたし、ひじき煮、白菜漬け、煮豆</p> <p>598kcal 2.5g</p>	<p>7</p> <p>ごはん、魚のあんかけ、里芋と厚揚げの味噌煮、出巻き卵、レンコン金平、大根の酢物</p> <p>597kcal 2.3g</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛肉すき焼き風煮、カリフラワーとベーコンの卵とじ、蕪ときゅうりの酢物、ペロリン、果物</p> <p>594kcal 2.0g</p>
<p>9</p> <p>ごはん、魚照り焼き、付合せ、出巻き卵、春雨の酢物、サツマイモの天ぷら、白菜漬け</p> <p>599kcal 2.7g</p>	<p>10</p> <p>あずきごはん、鯛の塩焼き、付合せ、焼きビーフン、ゆで卵、金平ごぼう、果物</p> <p>577kcal 2.5g</p>	<p>11</p> <p>ごはん、魚のチーズマヨネーズ焼き、ふろふき大根、ヒジキ煮、マカロニサラダ、果物</p> <p>565kcal 2.6g</p>	<p>12</p> <p>ごはん、鮭の海苔巻き天ぷらキャベツ添え、ほうれん草の胡麻和え、こうや豆腐の卵とじ、わかめの</p> <p>577kcal 2.3g</p>	<p>13</p> <p>ごはん、照り焼きチキン、付合せ、里芋煮物、出巻き卵、レンコン金平、紅白なます</p> <p>553kcal 2.9g</p>	<p>14</p> <p>ごはん、魚煮付け、付合せ、もやしとにらの卵とじ、ポテトサラダ、果物</p> <p>583kcal 2.6g</p>	<p>15</p> <p>ごはん、クリームコロッケ、鮭の塩焼き、青梗菜の胡麻和え、南瓜煮、金時豆</p> <p>557kcal 2.1g</p>
<p>16</p> <p>ごはん、鶏肉と白菜の煮付け、出巻き卵、里芋の味噌煮、きのこチーズ焼き、金平ごぼう</p> <p>597kcal 2.9g</p>	<p>17</p> <p>ごはん、豚肉のゴマソースキャベツ添え、人参金平、大根と厚揚げ煮、おから炒め、きゅうり酢</p> <p>598kcal 2.5g</p>	<p>18</p> <p>ごはん、魚照り焼き、付合せ、出巻き卵、ほうれん草胡麻和え、わかめ酢、ペロリン</p> <p>574kcal 1.9g</p>	<p>19</p> <p>ごはん、焼き肉、レンコンとこんにゃく煮、トマトのサラダ、春雨の酢物</p> <p>580kcal 2.7g</p>	<p>20</p> <p>ごはん、魚塩焼き、大根おろし、肉じゃが、白菜胡麻和え、蒸し茄子、白花豆煮</p> <p>587kcal 2.2g</p>	<p>21</p> <p>ごはん、おでん風煮、ブロッコリーと牛肉のオイスターソース蒸し、おから炒め、果物</p> <p>598kcal 2.9g</p>	<p>22</p> <p>ごはん、鯖の塩焼き、大根おろし、出巻き卵、ポテトときゅうりマヨネーズ、ほうれん草の白和え</p> <p>568kcal 2.1g</p>
<p>23</p> <p>ごはん、松風焼、ほうれん草ごま醤油、カニ卵、蕪の酢物、切干大根煮</p> <p>575kcal 2.4g</p>	<p>24</p> <p>ごはん、とり南蛮キャベツ添え、海老の卵とじ、金平ごぼう、もずく酢</p> <p>572kcal 2.4g</p>	<p>25</p> <p>ごはん、筑前煮、たかなの油炒め、出巻き卵、きゅうりの酢もの</p> <p>545kcal 2.7g</p>	<p>26</p> <p>ごはん、鯖の味噌煮、肉じゃが、青梗菜胡麻和え、水菜とトマトのサラダ</p> <p>585kcal 2.4g</p>	<p>27</p> <p>ごはん、牛肉の卵とじ、ふろふき大根、サツマイモの天ぷら、きゅうりの酢物</p> <p>590kcal 2.0g</p>	<p>28</p> <p>ごはん、チキンホイール焼き、マカロニサラダ、こうや豆腐煮、レンコン金平、金時豆煮</p> <p>584kcal 2.2g</p>	<p>29</p> <p>ごはん、魚塩焼き、ほうれん草白和え、鶏のトマトソース煮、きゅうり酢、果物</p> <p>567kcal 2.1g</p>
<p>30</p> <p>ごはん、白身魚とわかめ蒸し、おから炒め、さつま揚げ煮、ペロリン、大根酢</p> <p>5956kcal 2.5g</p>	<p>31</p> <p>ごはん、海老天ぷら、出巻き卵、里芋と大根の鶏味噌そぼろ、高菜いため</p> <p>529kcal 2.7g</p>	<p>平成23年 今年もよろしくお願ひします</p> <p>ゆめランチ TEL/FAX:0954-23-8870</p> <p>※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承お願ひします。</p>				

