

1月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3日	4日	5日	6日	7日	8日
年始休暇 	年始休暇	牛肉と厚揚げのみそ煮 むしなすサラダ 韓国風チャプチェ のり和え 胡瓜と若芽の甘酢 293kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 鶏肉と小松菜のガーリック炒め からし和え 266kcal	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬け 鶏と茄子の味噌煮 高野豆腐の含め煮 なます 327kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日
成人の日	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふるふき大根-レモンみそ- ハムとカリフラワーのサラダ 305kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え チキンとピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おくらおろし 272kcal	鶏肉塩麹焼き シーチキンサラダ ほうれん草ソテー 切干大根煮 いんげん生姜和え 272kcal	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふるふき大根のゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ 279kcal	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 ピーマンと油揚げの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え 269kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日
豚肉の野菜炒め なめことおからの酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ しめじと筍のおかか煮 277kcal	ぶりの香味味噌だれ焼き おからのわさび和え ほうれん草のソテー 白菜の煮びたし もやしとピーマンの酢和え 262kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き 白菜のピーナッツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 266kcal	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐 小松菜とえのきのゆず香和え 294kcal	たら甘酢あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー きのこ胡瓜の柚子胡椒和え もやし中華風味味噌炒め いんげん生姜和え 260kcal	ハンバーグトマトソース シーチキンサラダ 鶏と茄子の味噌煮 なます ひじき炒め煮 285kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日
麻婆春雨 大豆胡麻ドレあえ サラダ風照り焼きチキン 白菜のおかか和え もやしソテー 300kcal	さわら田楽焼き カラフルピーマンソテー もやしのナムル チキンサラダ きのこしぐれ 291kcal	牛肉のトマト煮 たけのこの蟹あんかけ風 カリフラワーの辛し和え やみつき胡瓜 白菜煮付け 282kcal	ダッカルビ いんげんの黒胡麻和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ きんぴらごぼうカレー風味 322kcal	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おかか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え 299kcal	豚の唐揚げ 野菜マリネ 根菜煮 小エビのサラダ 小松菜となめこの和え物 もやしのカレー炒め 271kcal
31日	<p>新年明けましておめでとうございます。 今年も「美味しいお弁当」と「安心安全」を社員一丸となってお届けして参ります。 本年もハローランチサービスを宜しくお願い申し上げます。</p> 				
油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のり和え きのこソテー 272kcal					

- *仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- *カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- *弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス
554)1612 FAX(553)7959