



給食センター 平成29年1月上旬予定献立表



今年もよろしくお願致します。美味しいお弁当をお届けできるよう頑張ります！

	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
	日 元旦	月	火	水	木	金	土 七草	日
昼食	あけましておめでとう ございます。 	ぶりの幽庵焼き 黒豆・コロッケ ブロッコリーサラダ 大根なます他	味噌カツ 小松菜の辛子和え 冬瓜の煮物 薩摩芋のサラダ他	白身魚の塩焼き 焼き餃子 キャベツの大葉和え 揚げとかつおなの煮物	イカの天ぷら(チリソース) オムレツ かぶの煮物 春菊の胡麻和え他	赤魚の山椒煮 蒟蒻の煮物 豚肉と大根の煮物 水餃子の餡かけ他	チキンカツ グラタン 春菊の胡麻和え 揚げだし豆腐他	さわらの西京焼き 薩摩芋の南部揚げ 厚揚げの生姜煮 かぶの酢の物他
エネルギー		693Kcal	590Kcal	630Kcal	590Kcal	581Kcal	615Kcal	59Kcal
塩分		2, 1g	2, 5g	2, 3g	2, 3g	2, 3g	2, 2g	2, 4g
夕食		鮭の塩焼き 鶏の揚げ煮 里芋のゆず味噌 松前漬け他	ハンバーグ スパナポリタン 若芽の生姜和え 豆昆布の煮物他	牛肉のすき焼き 春雨の酢の物 ぜんまいの炒め煮 菜の花のソテー他	焼き鯖 金平牛蒡 切干大根煮 法蓮草のエキ和え他	酢豚 竹輪のかき揚げ じゃが芋の煮物 もやしの梅肉和え他	鮭のマヨネーズ焼き 舞茸の天ぷら 白菜のバター煮 七草と法蓮草のピーナツ和え他	牛肉と野菜のかー煮込み がんもの煮物 卯の花煮 マカロニサラダ他
エネルギー	670Kcal	629Kcal	520Kcal	570Kcal	650Kcal	610Kcal	643Kcal	
塩分	3, 1g	2, 5g	3, 1g	2, 9g	2, 5g	2, 3g	2, 4g	
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月旬の食材
	月 成人の日	火	水 散らし寿司鏡開き	木	金	土	日	魚介類
昼食	えびちり 出し巻き玉子の磯辺揚げ ブロッコリーのコンソメ炒め 大根の含め煮他	さばの煮付 肉団子のケチャップ煮 小松菜のお浸し かぶのクリーム煮他	えびとほきの天ぷら 芋団子のあんこのせ 荒野豆腐煮 もやしのナムル他	鶏肉の揚げ煮 海鮮しゅうまい 菜の花の和え物 海藻サラダ他	あじの塩焼き いんげんの胡麻和え 金平蓮根 肉じゃが他	牛肉のデミソース煮 ミニコロッケ 南瓜の煮物 小松菜のお浸し他	鶏肉と厚揚げの甘酢煮 蒲鉾とごぼうのかき揚げ 大学芋 法蓮草の胡麻和え他	はまち・あんこう さわら・きんめだい たら・ふぐ・ぼら ぶり・ぼら
エネルギー	610Kcal	570Kcal	565Kcal	610Kcal	558Kcal	642Kcal	645Kcal	野菜・果物
塩分	2, 5g	2, 6g	2, 5g	2, 3g	2, 4g	2, 4g	2, 3g	カリフラワー・キャベツ
夕食	さんまの塩焼き ピーマン天 蒟蒻の土佐煮 ポテトサラダ他	豚肉の生姜焼き 豆腐の煮物 ひじきのサラダ おぐらの胡麻和え他	ほっけのレモン焼き ピリカラごぼう ぜんまいの炒め煮 里芋のサラダ他	白身魚のソース焼き ハムと枝豆のかき揚げ 細きり昆布の煮物 かに風味サラダ他	おでん ブロッコリーのサラダ 麻婆白菜 煮豆他	ホイコウロ よせ焼きたまご かつおなの煮物 揚げ出し豆腐他	白身魚のピザソース焼き 玉葱の生姜風味揚げ かぶの含め煮 蓮根のマスタードサラダ他	きょうな・からしな 白菜・くわいごぼう こまつな・しゅんぎく 大根・長芋・法蓮草
エネルギー	570Kcal	645Kcal	572Kcal	590Kcal	545Kcal	639Kcal	591Kcal	ブロッコリー・蓮根
塩分	2, 3g	2, 3g	2, 4g	2, 5g	2, 6g	2, 6g	2, 4g	ゆり根山芋・みかん・レモン

* 家庭料理を大切に、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

* 当センターは国産米を使用しています。

* お弁当はお早めにお召上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合
092-933-0641