



給食センター 平成29年1月（睦月むつき）下旬予定献立表



手洗いうがいをしっかりして、インフルエンザ、ノロウイルスを予防しましょう

	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
	月	火	水	木	金	土	日	月
昼食	赤魚のみりん焼き 肉団子のカレー煮 炒り豆腐 大根の柚子和え他	肉豆腐 金時豆の煮物 マカロニサラダ 菜の花のソテー他	白身魚の天ぷら 蒸し焼売 大根の煮物 青梗菜のコーン和え他	鶏肉の柚子焼き ビーンズサラダ 里芋の味噌煮 青梗菜のソテー他	あじの塩焼き ごぼう煮 高野豆腐の煮物 菜の花のツナ和え物他	味噌カツ リンゴのコンポート 揚げ出し茄子 法蓮草の胡麻和え他	鶏肉の甘酢餡からめ 南瓜のコンソメ煮 揚げとぜんまいの炒め煮 小松菜のソテー他	秋刀魚のかば焼き 出し巻き玉子・蒲鉾 春雨の沢庵サラダ 細切り昆布の煮物他
エネルギー	610Kcal	588Kcal	609 KCal	609 KCal	578 KCal	627 KCal	600 KCal	566 KCal
塩分	2, 2g	2,2g	2,4g	2,4g	2,3g	2,2g	2,4g	2,3g
夕食	豚肉の生姜炒め しめじのかき揚げ じゃが芋の煮物 春菊のお阿抱え他	肉豆腐 金時豆の甘煮 マカロニサラダ 菜の花のソテー他	煮込みハンバーグ フレンチポテト 枝豆入りひじき煮 小松菜のお浸し他	さわらの梅風味 蓮根煮 イトコンの明太子和え キャベツのたまごとじ	牛肉と厚揚げの煮物 きびなご天 薩摩芋のサラダ 小松菜のお浸し他	赤魚の煮付け じゃが芋のコンソメ煮 かぶなます 春菊の皿和え他	白身魚の磯辺揚げ がんと煮 若芽の酢の物 五目ビーフン他	焼肉 じゃこのかき揚げ 酢ごぼう あさりと大根の煮物他
エネルギー	583Kcal	588Kcal	616Kcal	607Kcal	620Kcal	613Kcal	650Kcal	629Kcal
塩分	2,5g	2,5g	2,7g	2,3g	2,3g	2,3g	2,3g	2,5g
	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
	火	水	木	金	土	日	月	火
昼食	海老フライ 豆腐ハンバーグ 大豆煮 オクラのおかかあえ他	ホッケの塩焼き ミニ春巻き ひじきの炒め煮 青梗菜のソテー他	チンジャーローズ がんと煮 里芋のサラダ 小松菜の辛子和え他	青魚の餡かけ オムレツ ごぼうサラダ 切干大根煮他	牛肉と椎茸の煮物 干し海老のかき揚げ キャベツのサラダ 大根の煮物他	鮭フライ スパミートソース パンプキンサラダ ささがき牛蒡の金平他	ヒレカツ 海鮮焼売 焼きそば 菜の花のお浸し他	あじの南蛮漬け 薩摩芋の煮物 麻婆豆腐 オクラの胡麻和え他
エネルギー	591Kcal	638Kcal	641Kcal	559Kcal	659Kcal	624Kcal	670Kcal	601Kcal
塩分	2,4g	2,5g	2,5g	2,4g	2,5g	2,4g	2,6g	2,2g
夕食	さわらの柚子風味煮 厚揚げ煮 ポテトサラダ しめじのバターソテー他	鶏肉のピーナッツ揚げ ツナ入り千草焼き 豆腐と白菜の中華煮 法蓮草のお浸し	白身魚のおろしソース 南瓜の煮物 わかめの酢の物 春菊のお浸し他	ポークチャップ 巾着煮 春雨の山葵マヨサラダ 法蓮草のソテー他	赤魚のピザソース焼き 里芋の胡麻煮 イトコンのドレッシング和え 揚げとぜんまいの煮物他	チキンのレモンオイル焼き 人参グラッセ 大根の煮物 小松菜のお浸し他	鯖の塩焼き 蓮根のゆかり和え 里芋の煮物 しめじの紅生姜和え他	牛肉の柳川風煮 南瓜の天ぷら 蓮根のマスタードサラダ 青梗菜の中華炒め他
エネルギー	610Kcal	635Kcal	629Kcal	640Kcal	608Kcal	633Kcal	610Kcal	630Kcal
塩分	2,3g	2,3g	2,2g	2,4g	2,2g	2,5g	2,3g	2,5g

* 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

