



# 給食センター 平成30年1月上旬予定献立表

本年も美味しいお弁当をお届けいたしたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



	1月1日 月 元旦	1月2日 火	1月3日 水	1月4日 木	1月5日 金	1月6日 土	1月7日 日 七草	1月8日 月 成人の日
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 紅白なます 根菜の旨煮他	白身魚の外付け 蒸しシュウマイ 大豆の五目煮 法連草の汁和え他	鶏肉のバジル焼き 野菜炒め ビーンズサラダ パスタとかぶの煮物他	赤魚の味噌焼き 牛蒡の煮物 高野豆腐の柚子煮 菜の花のお浸し他	カツとし キャベツのソテー リンゴのコンポート 麻婆豆腐他	白身魚の天ぷら 焼きそば カリフラワーの七草和え かぼちとイカの煮物他	海老しんじょの甘酢煮 オムレツ ツキコンの煮物 豚バラ白菜他
エネルギー		624 kcal	559 kcal	549 kcal	516 kcal	599 kcal	699 kcal	653 kcal
食塩相当量		2.0g	2.8g	2.4g	2.3g	2.0g	2.2g	3.1g
夕食		鮭の昆布巻き 鶏の唐揚げ 里芋の柚子風味煮 春雨の炒め物他	煮込みハンバーグ スパナポリタン・大学芋 ひじきの煮物 菜の花の辛子和え他	さばの梅風味煮 蒟蒻の南蛮漬け 蓮根の胡麻マヨ和え キャベツのたまごとじ他	牛肉と厚揚げの煮物 人参シリシリ ポテトのフルーツサラダ 法連草のピラッパ和え他	あじのみりん焼き かぶの甘酢和え 肉じゃが かつお菜の煮物他	鶏の甘辛煮 もやしの酢の物 丸天と里芋の煮物 法連草のソテー他	鮭の味噌漬け焼き ウインナー天 キャベツのソテー 海藻サラダ他
エネルギー	583 kcal	600 kcal	570 kcal	698 kcal	520 kcal	529 kcal	545 kcal	
食塩相当量	2.3g	2.5g	2.6g	2.7g	2.4g	2.5g	2.3g	
	1月9日 火	1月10日 水	1月11日 木 散らし寿司・鏡開き	1月12日 金	1月13日 土	1月14日 日	1月15日 月	1月旬の食材 魚介類
昼食	豆腐ハンバーグ 茹でポテト 蓮根の柚子サラダ 切り干し大根煮他	白身魚の磯辺揚げ スパミートソス 青紫蘇餃子 かつお菜の煮物他	えびちり ミートコロッケ 二色団子 五目ビーフン他	さばの照り焼き 出し巻き卵・かまぼこ 竹輪の含め煮 ポテトサラダ他	牛肉の柳川風煮 インゲンの天ぷら 金時豆の甘煮 キャベツのフルーツサラダ他	ロースカツ 茹でブロッコリー 青梗菜と干し海老の中華炒め 大豆の煮物他	さばの塩焼き 蓮根のツナ和え ツキコンの炒め煮 マカロニサラダ他	はまち・あんこう さわら・きんめだい 
エネルギー	575 kcal	652 kcal	577 kcal	591 kcal	588 kcal	583 kcal	600 kcal	野菜・果物
食塩相当量	2.3g	2.8g	2.3g	2.1g	2.6g	2.5g	2.4g	白菜・大根・春菊 からし菜・小松菜 法連草・キャベツ ブロッコリー カリフラワー・蓮根 山芋・ゆり根 みかん・レモンなど
夕食	さばの煮付け 南瓜の煮物 春雨の山葵マヨサラダ 法連草のたまごとじ他	鶏の照り焼き 人参グラッセ カリフラワーの味噌風味 大根の炒め煮他	赤魚の幽庵焼き 昆布の煮物 湯豆腐 青梗菜のソテー他	かぶのポークチャップ がんもの含め煮 ぜんまいの煮物 若芽と小松菜の胡麻酢和え他	白身魚の南蛮漬け 薩摩芋のサラダ 白菜とミンチの炒め物 オクラの胡麻和え他	おでん 若芽の酢の物 南瓜の煮物 法連草のお浸し他	チンジャロース ミニあじフライ 大根の加加梅和え 枝豆とひじきの煮物他	
エネルギー	592 kcal	595 kcal	556 kcal	601 kcal	653 kcal	515 kcal	688 kcal	
食塩相当量	2.5g	2.5g	2.4g	2.3g	2.3g	2.6g	2.7g	

\*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し上がり下さい。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