



給食センター 平成30年1月下旬予定献立表

寒さが厳しくなってきました。風邪をひかないようにお気を付けてください



	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
	火	水	木	金	土	日 かしわご飯	月	火
昼食	豚肉の味噌炒め 蒸し枝豆しんじょ 薩摩芋のルツ煮 カラの昆布和え他	鯖の竜田揚げ 焼餃子 ツキコンの煮物 菜の花のピ-ナツ和え他	牛肉と厚揚げの甘辛煮 竹輪のかき揚げ 里芋の柚子煮 法蓮草のお浸し他	海老フライ グラタン 大根の煮物 ア-コと青梗菜のソ-他	トンカツ 南瓜の洋風煮 大豆の煮物 クリームパスタ他	さばの塩焼き 肉シュウマイ チャプチエ 小松菜のお浸し他	さけの塩焼き がんもの含め煮 カ-カマとキャ-ツとソ- 里芋の胡麻和え他	牛肉の時雨煮 寒天の酢の物 じゃが芋のコンソメ煮 カラの山葵和え他
エネルギー	622Kcal	611Kcal	575Kcal	547Kcal	676Kcal	592Kcal	570Kcal	587Kcal
食塩相当量	2.4g	2.7g	2.5g	2.3g	2.7g	2.9g	2.3g	2.5g
夕食	白身魚の胡麻揚げ 肉団子の照り煮 ごぼうサラダ 春菊の辛子和え他	鶏のレモン焼き がんもの煮物 南瓜の天ぷら 青梗菜の胡麻和え他	さけのパン粉焼き ミニ春巻き かぶの煮物 白菜の胡麻和え他	鶏の甘酢揚げ 丸天の生姜煮 高野豆腐の柚子風味煮 春菊とえのきのお浸し他	あじの南蛮漬け かぶのピーマン和え 里芋のそぼろ煮 カラの胡麻和え他	ソフトイカ天 茹でブロッコリー うぐいす豆 肉じゃが他	豚肉の生姜煮 蓮根のはさみ揚げ ぜんまいの炒め煮 白菜のゆずあえ他	ほっけの塩焼き 南瓜のいとこ煮 麻婆豆腐 法蓮草の胡麻和え他
エネルギー	571Kcal	617Kcal	573Kcal	620Kcal	640Kcal	576Kcal	570Kcal	600Kcal
食塩相当量	2.6g	2.4g	2.8g	2.3g	2.4g	2.1g	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
	水	木	金	土	日	月	火	水
昼食	白身魚のカレー焼き 玉葱の天ぷら 薩摩芋とリンゴのソ- 白菜と竹輪の煮物他	野菜たっぷり八宝菜 厚揚げ煮 マカロニサラダ 菜の花のピ-ナツ和え他	白身魚の天ぷら オムレツ 大根サラダ 豚肉と里芋の煮物他	牛肉のうどん入り肉豆腐 デザート ポテトツナサラダ 春菊のピ-ナツ和え他	あじの塩焼き 焼きそば 豆腐の中華炒め 菜の花のたまごとじ他	煮込みハンバーグ スパイ- 揚げ出し豆腐の揚げ 青梗菜のおかかあえ他	さばの照り焼き ロ-ルキャ-ツの柔か煮 冬瓜の煮物 法蓮草の胡麻和え他	豚肉の生姜揚げ きのこのおろし和え 高野豆腐の含め煮 小松菜のソ-他
エネルギー	633Kcal	565Kcal	571Kcal	625Kcal	575Kcal	542Kcal	587Kcal	632Kcal
食塩相当量	2.5g	2.5g	2.6g	2.1g	2.5g	2.5g	2.6g	2.3g
夕食	チーズハンバーグ きのこのソ- 大豆の煮物 春菊の辛子和え他	カレーの揚げ煮 わかめのドレッシング和え じゃが芋の加-煮 小松菜のお浸し他	手羽中の甘辛煮 ミニあじフライ きのこのおろし和え 春雨の明太子サラダ他	さわらの西京焼き 蓮根の煮物 ひじきの五目煮 青梗菜のソ-他	豚肉の塩だれ炒め じゃが芋のチーズ焼き ミニ肉まん 法蓮草の胡麻和え他	白身魚のホイル焼き 鶏天 金平蓮根 カラのピ-ナツ和え他	牛肉の中華炒め 白身フライ 里芋のバター醤油煮 カラのピ-ナツ和え他	赤魚の煮付け 大根煮 大学芋 菜の花の昆布和え他
エネルギー	609Kcal	582Kcal	618Kcal	519Kcal	590Kcal	616Kcal	629Kcal	576Kcal
食塩相当量	2.4g	2.4g	2.3g	2.5g	2.9g	2.7g	3.2g	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