

お知らせ

土曜日は、お楽しみメニュー  
★印は、おすすめメニュー



今月の平均栄養量

エネルギー 蛋白質 塩分  
E858Kcal P26.8g N2.9g  
担当栄養士 村越朗弥



1 金 鶏肉照焼 麻婆茄子 ソーセージ  
E971Kcal P30.9g N3.6g



4 月 牛肉コロッケ パンネソテー 春雨ソテー  
E722Kcal P21.0g N2.3g



5 火 鯖味噌だれ つくね煮 牛蒡しぐれ煮  
E813Kcal P24.5g N3.0g



6 水 ハムカツ ヒレカツ カレー  
E717Kcal P20.0g N2.4g



7 木 鶏唐揚 豆腐旨煮 ポテトサラダ  
E978Kcal P31.5g N2.5g



8 金 豚肉照焼 麻婆春雨 ミートボール  
E873Kcal P28.4g N3.0g



11 月 建国記念の日



12 火 チキンカツ ハ宝菜 シーザーサラダ  
E896Kcal P21.1g N3.5g



13 水 天ぷら盛合せ 肉じゃが チョレギサラダ  
E856Kcal P22.2g N2.2g



14 木 ハンバーグ フライドポテト 青椒肉絲  
E900Kcal P28.1g N3.3g



15 金 鶏肉照焼 すき焼風煮 タラモサラダ  
E972Kcal P34.1g N3.6g



18 月 アジフライ エビカツ 里芋旨煮  
E815Kcal P24.9g N2.4g



19 火 鯖ピリッと焼 大根煮 揚出豆腐  
E936Kcal P30.8g N3.5g



20 水 チキン南蛮 金平牛蒡 海藻サラダ  
E853Kcal P27.0g N2.7g



21 木 ササミカツ イカフライ 豆腐かに館かけ  
E827Kcal P25.7g N2.3g



22 金 白身魚フライ ヒレカツ カレー  
E802Kcal P27.7g N2.9g



25 月 鯖西京焼 もち巾着 つくね煮  
E802Kcal P28.6g N3.3g



26 火 豚肉照焼 春巻 海藻サラダ  
E828Kcal P28.1g N3.6g



27 水 天ぷら盛合せ 回鍋肉 マカロニサラダ  
E897Kcal P23.0g N2.4g



28 木 カレイ照焼 ハンバーグ 肉じゃが  
E851Kcal P31.1g N3.4g



栄養室便り

梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じる今日このごろです。節分に恵方巻きを食べる習慣がありますが、今年の方角は東北東だそうです。立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いております。体調には、十分お気をつけてお過ごし下さい。