

令和3年1月献立表

～おすすめメニュー～
 1/25 (月) 夕食A 鰯の柚子味噌焼き
 1/31(日)夕食B 麦豚のキムチ鍋



中銀インテグレーション(株)

*色付き部分がお勧めメニューになります。

あいの里1号館			朝食		昼食		夕食	
日付	曜	お勧めメニュー	和食(A)	洋食(B)	御飯もの(A)	パン・麺類(B)	A	B
1月25日	月		赤魚粕漬	クロワッサン	ピピンバ	ホットケーキ	鰯の柚子味噌焼き◎	麦豚のトンテキ
		1844	じゃがいもの白煮 511	ジャーマンポテト 681	葱スープ 586	フルーツヨーグルト 415	春菊のさっと煮 577	春菊のさっと煮 669
		69.9	納豆 24.5	コーンサラダ 16.9	フルーツ 26.5	紅茶 10.4	かぶレモン和え 26.5	かぶレモン和え 26.5
		9.1	漬物 味噌汁 3.1	豆のスープ 2.8			味噌汁 フルーツ 3.0	味噌汁 フルーツ 3.2
1月26日	火		塩さば	胚芽ロール	精進おこわ	鍋焼きうどん	魚のゆかり揚げ	チキンソーテークリームソース
		1729	里芋の含め煮 522	オムレツ 466	胡瓜酢の物 424	胡瓜酢の物 517	ブロッコリーあっさり煮 556	ブロッコリーあっさり煮 746
		74.3	茹で白菜 24.7	トマトサラダ 20.2	けんちん汁 14.0	ゴマ団子 21.5	切干大根ツナ和え 30.2	切干大根ツナ和え 32.6
		8.9	漬物 味噌汁 3.3	白菜スープ 3.0			味噌汁 2.9	コンソメスープ 2.7
1月27日	水		銀カレイみりん干し	トースト	豚丼	スパゲティボンゴレ	魚の塩焼き	ジンギスカン
		1674	こんにやく土佐煮 420	ハムステーキ 616	水菜辛子和え 610	コールスローサラダ 510	五巾巾着の煮物 512	五巾巾着の煮物 744
		81.1	青菜わさび和え 21.5	大根サラダ 27.0	味噌汁 20.3	野菜スープ 20.6	オクラ梅和え 25.0	オクラ梅和え 39.0
		9.8	小付 味噌汁 3.4	ミルクスープ 5.9			味噌汁 フルーツ 2.6	味噌汁 フルーツ 4.0
1月28日	木		にしん一夜干し	クロワッサン	五目寿司	ピザ	魚の黒酢あんかけ	焼き餃子
		1614	切昆布五目煮 493	肉団子スープ煮 650	いんげん白和え 527	オレンジサラダ 596	にら玉炒め 525	にら玉炒め 591
		74.0	もやし浸し 21.2	マカロニサラダ 14.5	吸物 20.2	野菜スープ 20.8	白菜桜えび和え 32.0	白菜桜えび和え 21.4
		10.0	漬物 味噌汁 2.6	フルーツ 3.0			中華スープ 4.3	中華スープ 4.7
1月29日	金		銀鮭塩麹漬け焼き	胚芽ロール	鯖の三色丼	なめこおろしそば	魚の味噌漬け焼き	ロールキャベツトマト煮
		1679	ちくわの煮物 539	野菜カレー炒め 431	豆苗人参ごま和え 555	豆苗人参ごま和え 385	帆立パプリカソテー 585	帆立パプリカソテー 591
		80.3	キャベツ辛子和え 26.4	ミモザサラダ 13.0	味噌汁 22.0	フルーツゼリー 14.4	きのこのマリネ 31.9	きのこのマリネ 22.6
		9.5	梅干 味噌汁 3.6	オクラスープ 2.8			味噌汁 フルーツ 2.9	コンソメスープ フルーツ 3.9
1月30日	土		玉子とじ	トースト	海鮮釜飯	サンドイッチ	ほっけフライ	鶏肉の葱塩焼き
		1776	金平ごぼう 443	ココット 548	白菜山椒和え 428	ミネストローネ 597	信田巻の煮物 631	信田巻の煮物 532
		70.6	水菜ゆかり和え 13.8	ツナサラダ 22.8	味噌汁 27.5	フルーツ 18.9	胡瓜とびっこ和え 28.9	胡瓜とびっこ和え 23.2
		9.3	漬物 味噌汁 3.3	かいわれスープ 3.7			味噌汁 2.8	味噌汁 3.1
1月31日	日		たら昆布醤油漬け焼き	クロワッサン	たらこ茶漬け	あんかけ焼きそば	魚の南部焼き	麦豚のキムチ鍋◎
		1779	青菜ちりめん炒め煮 480	ベーコンソテー 598	大根ごま酢和え 491	大学芋 521	きのこマヨソテー 617	きのこマヨソテー 690
		56.3	うぐいす豆 23.9	かぼちゃサラダ 14.8	水ようかん 19.6	わかめスープ 17.6	もやしの中華和え 27.3	もやしの中華和え 21.9
		9.1	佃煮 味噌汁 3.8	ごぼうスープ 3.5			味噌汁 フルーツ 3.4	フルーツ 3.1

* 仕入れの都合等により献立を変更する場合があります。
 * 上段は熱量(kcal)、中段はタンパク質(g)、下段は塩分(g)を表示しています。
 * 新しいメニューや旬の食材を使用したメニューには◎印がついています。

* 赤色は肉類を使用しています。
 ※申込票は1月20日(水)昼までにご提出ください
 早めにご提出いただいてもかまいません

令和3年2月献立表

季節の献立
2月2日 (火) 節分
夕食A 海鮮恵方巻

※真狩産ハーブ豚※

羊蹄の湧水と4種類の天然ハーブの飼料で育った豚。臭みが少なく、ほんのり甘い肉質が特徴です。

*色付き部分がお勧めメニューになります。

中銀インテグレーション(株)

あいの里1号館			朝食		昼食		夕食	
日付	曜	お勧めメニュー	和食(A)	洋食(B)	御飯もの(A)	パン・麺類(B)	A	B
2月1日	月		糠にしん	胚芽ロール	チキンピラフ	味噌ラーメン	赤飯 魚の焼き浸し	赤飯 鶏肉の照り焼き
		1779	山菜炒り煮 508	スクランブルエッグ 545	彩りサラダ 539	葱ザーサイ和え 527	揚げ出し豆腐 699	揚げ出し豆腐 732
		81.2	玉葱おかか和え 22.9	ほうれん草サラダ 21.1	ポタージュ 20.1	杏仁豆腐 21.0	キャベツ塩昆布和え 42.2	キャベツ塩昆布和え 38.2
		8.8	塩辛 味噌汁 3.3	キャベツスープ 3.4		2.8	3.1	沢煮椀 3.4
2月2日	火		塩ほっけ	トースト	五目炊き込みご飯	ためきそば	海鮮恵方巻◎	真狩産ハーブ豚ソテー
		1727	切干大根の煮物 511	ハム野菜炒め 499	もやし山椒和え 471	もやし山椒和え 558	茶碗蒸し 658	茶碗蒸し 657
		81.0	ゆでブロッコリー 24.0	ミックスサラダ 18.6	豚汁 19.6	まんじゅう 19.6	菜の花浸し 37.4	菜の花浸し 32.9
		9.2	焼きのり 味噌汁 2.9	ブロッコリースープ 3.4		2.7	2.7	3.6
2月3日	水		たら粕漬	クロワッサン	おにぎり	スパゲティナポリタン	魚の磯辺焼き	鶏と野菜のスープカレー◎
		1748	きのこの当座煮 395	コンビーフ炒め 508	三点盛り 586	ホワイトアスパラサラダ 511	トマトチーズ焼き 477	トマトチーズ焼き 842
		62.9	いんげん生姜和え 22.6	オニオンサラダ 13.8	味噌汁 22.3	コンソメスープ 16.4	グリーンサラダ 25.5	グリーンサラダ 23.9
		8.3	漬物 味噌汁 2.8	きのこスープ 3.1		3.8	3.4	3.4
2月4日	木		厚焼玉子	胚芽ロール	中華丼	フレンチトースト	石狩鍋	鶏肉の柚子胡椒焼き
		1749	茄子の味噌炒め 561	チリコンカン 468	大根ナムル 616	コンビネーションサラダ 614	青菜コーン炒め 667	青菜コーン炒め 505
		82.7	白花豆 18.9	チーズサラダ 17.5	玉子スープ 20.5	紅茶 24.9	オクラなめこ和え 40.3	オクラなめこ和え 23.2
		9.0	漬物 味噌汁 3.0	茄子スープ 2.9		2.6	2.3	3.8
2月5日	金		鯖みりん干し	トースト	エビドリア	にゅうめん	カスベの煮付◎	豚肉野菜巻き
		1732	高野豆腐の煮物 594	キッシュ 702	さつまいもサラダ 551	あさり酢味噌 564	長芋ベーコン炒め 493	長芋ベーコン炒め 587
		73.2	胡瓜じゃこ和え 25.7	ビーンズサラダ 26.3	野菜スープ 18.1	フルーツゼリー 20.0	青菜錦糸和え 27.3	青菜錦糸和え 29.4
		9.6	漬物 味噌汁 3.7	大根スープ 3.7		2.9	3.2	3.3
2月6日	土		アジ開き	クロワッサン	きのこ雑炊	ロールパンサンド	刺身	豚角煮
		1625	キャベツ油揚げ煮浸し 468	野菜ポトフ 586	青菜土佐和え 354	野菜スープ 425	茄子の田楽 614	茄子の田楽 719
		56.6	板わさ 24.6	ポテトサラダ 11.4	フルーツ白玉 14.2	フルーツ白玉 12.9	めかぶ酢の物 32.3	めかぶ酢の物 22.5
		8.8	佃煮 味噌汁 3.9	フルーツ 2.3		1.8	2.6	3.9
2月7日	日		紅塩鮭	胚芽ロール	海鮮チャーハン	おかめうどん	魚の塩麹漬け焼き	ミックスフライ
		1617	南瓜の旨煮 494	ウイナーボイル 499	胡瓜の中華和え 515	胡瓜の中華和え 408	煮しめ 558	煮しめ 608
		75.6	かいわれ浸し 22.5	ハムサラダ 15.5	春雨スープ 22.5	フルーツ 21.8	もやし辛子和え 28.8	もやし辛子和え 30.6
		10.6	漬物 味噌汁 3.5	さつまいもスープ 3.4		3.2	3.5	3.6

* 仕入れの都合等により献立を変更する場合があります。

* 上段は熱量(kcal)、中段はタンパク質(g)、下段は塩分(g)を表示しています。

* 新しいメニューや旬の食材を使用したメニューには◎印がついています。

* 赤色は肉類を使用しています。

※申込票は1月27日(水)昼までにご提出ください

早めにご提出いただいてもかまいません