



日

月

火

水

木

金

土

31

お休み

Nisso

電話番号

011-785-0119

本年もお世話になりました皆様に厚く御礼申し上げます。
どうぞおすこやかに新年をお迎えに
なれますようにお祈り申し上げます。

1

181 8 3

野菜コロッケ

菜の花のお浸し
たけのこ煮
白菜の塩昆布和え

2

283 15 11

ホキの南蛮漬け

粉ふき芋
レンコンの炒め煮
ごぼうサラダ

3

243 16 8

ほっけのムニエル

大焼売
海老とブロッコリー中華煮
彩りマリネ

4

281 16 14

ゆで豚のしそ風味

いんげんソテー
根菜の煮物
小松菜のザーサイ和え

5

364 16 17

鶏のみぞれ煮

菜の花の和え物
キャベツの味噌炒め
くずきりマヨサラダ

6

166 16 4

鮭の焼き魚

冬瓜の煮物
れんこん金平
春菊のお浸し

7

384 13 19

ポークカレー

オムレツ
グリル野菜
ごぼうサラダ
フルーツカクテル

8

312 17 16

鶏肉の磯辺焼き

ミックスベジソテー
里芋とがんと煮
白菜のごま和え
すまし汁

9

303 15 16

豚肉の胡麻風味焼き

なすの天ぷら
車麩の煮物
ほうれん草の和え物

10

182 16 6

たらの漬け焼き

小松菜ソテー
かぶの薄くずかけ
二色サラダ

11

353 17 20

さばの煮魚

アスパラの和え物
長芋とワカメ煮
春菊のごま和え

12

274 15 15

豚肉のスタミナ塩麹焼き

キムチ炒め
インゲンの炒め煮
オクラのおかか和え

13

284 16 12

鶏肉のくわ焼き

もやしソテー
大根炊き合わせ
ブロッコリーサラダ

14

321 14 17

さんまの蒲焼き

ミックスベジソテー
竹輪の磯辺揚げ
山菜なめこの和え物

15

167 17 5

あじの焼き魚

オクラのわさび和え
こんにやくピリ辛炒め
菜の花の和え物

16

236 15 11

鶏肉のさっぱり煮

インゲンのおかか和え
野菜炒め
白菜の海苔和え

17

253 15 13

豚肉のマスタード焼き

里芋煮
スナップエンドウ炒め
もやしの辛子和え

18

249 16 11

白身魚の天ぷら

小松菜の煮浸し
ビーフソテー
いんげんのきなこ和え

19

151 14 1

カレイの煮魚

玉ねぎソテー
じゃが芋のコンソメ煮
カニカマ和え

20

416 11 21

ひき肉野菜カレー

えびミックスフライ
グリル野菜
コールスローサラダ
フルーツカクテル

21

256 14 13

豚肉の照り焼き

こんにやく炒め
たけのこの煮物
春菊のわさび和え

22

217 16 7

炊き込みピラフ

たらのムニエル
グリル野菜
茄子のオイスター炒め
ブロッコリーサラダ コンソメスープ

23

198 16 7

赤魚ねぎ味噌煮

小松菜の炒め物
ソーセージ炒め
中華風胡瓜和え

24

260 15 12

鶏肉の山椒焼き

ギョーザ
切干大根煮
チンゲン菜の竹の子和え

25

265 15 10

豚肉の生姜焼き

小松菜の煮浸し
野菜炒め
いんげんのきなこ和え

26

247 17 6

たらの香味焼き

長芋の味噌かけ
中華煮
春雨サラダ

27

199 16 5

そいの照り焼き

いんげんソテー
じゃが芋の煮物
菜の花のおかか和え

28

229 14 8

親子煮

冬瓜煮
れんこん炒め
白菜の和え物

29

198 16 8

ポークジンジャー

ミックスベジソテー
竹の子のピリ辛炒め
もやしのゆかり和え

30

244 13 12

ぶい大根

玉ねぎソテー
ぜんまいの煮物
大根の中華和え
すまし汁

● ごはんをのぞく、数字を記載しております。
● お届けのお食事の1食分の栄養価の目安は以下の通りです。
<エネルギー> 500~600kcal <たんぱく質> 20~25g <塩分> おおよそ3.5g
● 献立の内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

... 熱量(キロカロリー) ...たんぱく質(グラム) ...脂質(グラム)
※ メニューの横の数値は、それぞれ上記の物を表示しております。(ご飯・汁物の分は含まれておりません)