

1月メニュー表



Cooking for wellness
(食を通し健康作り目指す料理)

1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
海老フライ ナポリタンスパゲッティ 菜の花おひたし 合鴨スモークスライス ★チヂミ	カニベシャメルコロッケ メンマと豚肉の炒め煮 ピーマンとちくわのおかか和え 玉子巻き ★さば塩焼き	ミートオムレツ もやしとウインナーのソテー 小松菜煮びたし 肉餃子 ★ささみしそ巻きフライ	ロースとんかつ ハヤシソース掛け れんこんとひじきの ハニーマスタードサラダ 彩りだけのご焼売 ★イカステーキ	自身フライ スパゲッティカルボナーラ ほうれん草のわさび和え あらびきスモークウインナー ★鶏肉塩麹焼き
エネルギー:313kcal タンパク:12.3g 脂質:13.1g 炭水化:39.0g 塩分:2.6g	エネルギー:414kcal タンパク:13.3g 脂質:25.8g 炭水化:31.1g 塩分:2.5g	エネルギー:260kcal タンパク:10.4g 脂質:14.4g 炭水化:22.3g 塩分:1.9g	エネルギー:356kcal タンパク:16.3g 脂質:18.2g 炭水化:31.8g 塩分:2.6g	エネルギー:293kcal タンパク:19.4g 脂質:15.8g 炭水化:17.4g 塩分:2.7g
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
	さば竜田揚げ ボイルキャベツ 春雨サラダ 大根味噌煮 ★焼きとり	牛肉コロッケ きゃべつのカレー炒め 絹さやのピーナツ和え イカチリ ★ほっけ塩焼き	ハムポテトサラダフライ 里芋のそぼろ餡かけ おくらの塩昆布和え 竹の子のバター炒め ★焼ビーフン	チキンカツ スクランブルエッグ 切干大根の金平 山くらげツナサラダ ★ますの塩焼き
	エネルギー:426kcal タンパク:17.5g 脂質:24.3g 炭水化:33.3g 塩分:1.8g	エネルギー:352kcal タンパク:15.8g 脂質:15.9g 炭水化:36.7g 塩分:2.7g	エネルギー:263kcal タンパク:9.3g 脂質:10.5g 炭水化:34.3g 塩分:2.6g	エネルギー:386kcal タンパク:21.9g 脂質:26.8g 炭水化:26.2g 塩分:2.7g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
ミニ天津 ベーコンとブロッコリーの ペペロン風 筑前煮 いら饅頭 ★海鮮串フライ	おでん盛り合わせ 自身天ぷら フレンチドレッシング掛け 炒り玉子 ハムステーキ ★タレ付肉団子	鱈フライ さつま芋天ぷら マーボー茄子 豆サラダ ★カップグラタン	野菜コロッケ ミートボールシチュー かに玉 磯のり ★鮭西京焼き	目玉焼きフライ 豚肉の生姜焼き 竹の子土佐煮 いんげんのわさび和え ★たこ焼き和風あんかけ
エネルギー:289kcal タンパク:13.0g 脂質:13.4g 炭水化:31.2g 塩分:2.5g	エネルギー:380kcal タンパク:14.8g 脂質:19.7g 炭水化:36.8g 塩分:3.1g	エネルギー:402kcal タンパク:15.3g 脂質:20.7g 炭水化:40.0g 塩分:2.3g	エネルギー:399kcal タンパク:17.1g 脂質:22.0g 炭水化:32.9g 塩分:2.3g	エネルギー:298kcal タンパク:13.3g 脂質:15.9g 炭水化:27.2g 塩分:2.0g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
クリーミーフライ ちくわ磯辺天ぷら 肉じゃが 春菊のごま和え ★さんま塩焼き	チーズインハンバーグ きのご和風パスタ ロールキャベツの洋風煮 胡瓜とささみの胡麻ドレ和え ★いかリングフライ	春巻き 回鍋肉 ポテトサラダ グリルチキンステーキ ★茶わんむし	酢豚 マカロニサラダ 野ぶきの煮物 海鮮ステーキ ★かきフライ	若鶏唐揚げ ボイル野菜 ポークカレー カリフラワーの甘酢和え ★助宗タラのねぎ塩焼 オイルソース掛け
エネルギー:389kcal タンパク:14.8g 脂質:21.5g 炭水化:35.4g 塩分:2.6g	エネルギー:326kcal タンパク:17.2g 脂質:12.8g 炭水化:35.0g 塩分:2.6g	エネルギー:278kcal タンパク:10.4g 脂質:15.9g 炭水化:17.7g 塩分:1.6g	エネルギー:333kcal タンパク:11.0g 脂質:16.1g 炭水化:36.6g 塩分:1.9g	エネルギー:414kcal タンパク:19.0g 脂質:26.9g 炭水化:20.6g 塩分:3.2g

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げただけの儀式のことです。年神様の宿る鏡に見立てた餅を開くことで年神様をお見送りし、さらにお餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込み、無病息災

- *★は、C食を表示しております。
- *多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
- *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
- *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
- *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
- *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
- 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。

ご飯加リー表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g



受付電話番号
TEL (0763)32-4154

Well Cook
ワックウエル
(株)砺波給食