

# レディース&ヘルシーH29.1月献立表



川崎店 044-276-0795  
 二俣川店 045-958-1650  
 座間店 0462-55-7783  
 日吉店 045-590-0120



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
屋食	お休み	お休み	お休み	のりべん 鶏の唐揚げ 黒酢あん肉団子 紅生姜天 厚揚・人参煮 野菜炒め	五目ご飯 鶏の照焼 まぐろタルタルカツ かぼちゃ煮 きんぴらごぼう ブロッコリー
				エネルギー 601kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.4g 食塩 2.7g	エネルギー 586kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.1g 食塩 2.0g
屋食	成人の日 9日	10日 五穀ご飯 クリームシチュー ハンバーグ タンドリーチキンピッツ 人参インゲンベーコン巻 ブロッコリーのピーナッツ和え	11日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 海鮮とナスのはさみ揚げ 豆乳入り笹かま ねぎ入り厚焼卵 キャベツのお浸し	12日 わかめご飯 麻婆豆腐 鯖の塩焼 春巻 たけのこしゅうまい もやし炒め	13日 チキンライス エビカツ チキンピカタ スクランブルエッグ パプリカソテー ブロッコリー
		エネルギー 631kcal 蛋白質 22.1g 脂質 22.1g 食塩 1.0g	エネルギー 601kcal 蛋白質 17.6g 脂質 19.5g 食塩 2.6g	エネルギー 629kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.0g 食塩 1.2g	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.0g 食塩 2.2g
屋食	16日 ひじきご飯 鶏の唐揚げ カニ爪かまぼこ シューマイ 餅巾着煮 白菜のお浸し	17日 華やかご飯 酢豚風 チキンカツ チヂミ焼 くわい入さつま揚げ 青菜ソテー	18日 そばろご飯 魚の竜田揚げ ごぼう巻 肉詰いなり 切干大根煮 インゲンのおかか和え	19日 鮭わかめご飯 ポークチャップ コーンイカバーグ ピリ辛フランク タマゴロール 大根サラダ	20日 のりべん 甘酢棒肉団子 高菜入まんじゅう 春雨サラダ 茄子の生姜醤油煮 ブロッコリー
	エネルギー 589kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g 食塩 1.8g	エネルギー 624kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.9g 食塩 2.2g	エネルギー 625kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.1g 食塩 2.6g	エネルギー 627kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.2g 食塩 2.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.5g 食塩 2.6g
屋食	23日 サフランライス ポークカレー ハムカツ チキントマトオムレツ グリーンピース棒天 青菜ソテー	24日 チキンライス イカリングフライ ベイクドパンプキン サーモンソーセージステーキ 水菜サラダ パプリカソテー	25日 梅干しご飯 八宝菜・うずらの卵 帆立風味フライ 鶏つくね串 たこさつま揚げ きのこサラダ	26日 コーンご飯 ポテトチキンロール ささみチーズカツ ベーコン野菜炒め マカロニサラダ ブロッコリー	27日 そばろご飯 カニカマ天ぷら 八幡巻 花型さつま揚げ 白菜のごま和え 野菜炒め
	エネルギー 622kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.0g 食塩 1.7g	エネルギー 611kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.5g 食塩 2.4g	エネルギー 607kcal 蛋白質 14.3g 脂質 22.9g 食塩 1.3g	エネルギー 598kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.0g 食塩 2.5g
屋食	30日 菜っ葉ご飯 カニクリームコロッケ ロールキャベツ レバー風味ソーセージ カレーボール 野菜マリネ	31日 五目ご飯 肉じゃが 豆腐ハンバーグ 二色の彩りイカ天串 信田巻 インゲンの甘煮			
	エネルギー 605kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.5g 食塩 2.4g	エネルギー 606kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.8g 食塩 2.5g			

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。



## 《旬の食べ物～みかん～『上質なティータイム』》

高級品としてアジアの富裕層向けに輸出が増えています。

みかんが高級品？と思う方には是非試していただきたいと思います。

輪切りにして相性の良いカルダモンをふって熱い紅茶を注ぎます。

皮は干して陳皮にして浮かべるのもオススメです。

香り立つ上質な時を創ってくれることにきっと驚かれるでしょう。

みかんの別の顔を知るには今がベストシーズンです。

