

木 曾 寮

献

立

表

11日

味噌汁	なめ茸茶漬	野沢菜漬
[白菜]	ふきの煮付	牛乳
エネルギー	438kcal	塩分 4.6g
ひじきご飯	すのもの	
さば缶鍋		
しゅうまい		
エネルギー	455kcal	塩分 3.9g
豚肉とごぼうの甘辛煮	シーチキン	
ほうれん草の卵とじ	サラダ	
エネルギー	471kcal	塩分 3.4g

12日

味噌汁	のりの佃煮	千枚漬
[かぼちゃ]	黒豆煮豆	ヤクルト
エネルギー	448kcal	塩分 3.1g
かじきの竜田揚げ		
もやしのとろーり汁		
ごまよネーズ和え		
エネルギー	517kcal	塩分 3.4g
白菜の梅しょうゆ炒め	たいみそ和え	
切干大根と厚揚げの煮物		
エネルギー	400kcal	塩分 3.1g

13日

味噌汁	いりたまご	白菜漬
[里芋]	しおから	牛乳
エネルギー	494kcal	塩分 3.7g
牛丼	なつみかん缶	
あかだし		
野菜サラダ		
エネルギー	477kcal	塩分 3.7g
焼魚(粕漬たら)	もやしとほ	
大根のとりみ煮	うれん草の	
	サラダ	
エネルギー	404kcal	塩分 1.9g

14日

味噌汁	あみ佃煮	うめぼし
[キャベツ]	かぶの煮物	シヨア
エネルギー	383kcal	塩分 3.9g
大豆とじゃこのキッシュ		
みそ汁		
春菊のごま和え	バレンタインチョコ	
エネルギー	560kcal	塩分 3.2g
煮魚(カレイ)	おろし和え	
かわり肉じゃが		
エネルギー	433kcal	塩分 3.2g

15日

味噌汁	しらす干し	かぶ漬
[豆腐]	厚焼玉子	牛乳
エネルギー	511kcal	塩分 3.8g
きむたご飯	桜ロールケーキ	
よせ鍋		
ポテトサラダ		
エネルギー	546kcal	塩分 5.0g
鶏肉とブロッコリーの炒め物		
ふろふき大根	ゆかり和え	
エネルギー	355kcal	塩分 2.0g

16日

味噌汁	めんたいこ	きゅうり漬
[大根]	昆布豆	牛乳
エネルギー	473kcal	塩分 3.6g
ずぶた		
かぼちゃの煮付		
大根サラダ		
エネルギー	509kcal	塩分 1.9g
かに豆腐	のり和え	
ごま風味炒め		
エネルギー	405kcal	塩分 3.6g

17日

味噌汁	でんぷ	白菜漬
[豆腐]	赤貝味付け	シヨア
エネルギー	449kcal	塩分 3.1g
煮込みうどん		
ウィポテ炒め		
フルーチェ		
エネルギー	447kcal	塩分 4.4g
さけの人参ピカタ	ピーナツ和え	
かぶのみそ煮		
エネルギー	476kcal	塩分 1.9g

18日

味噌汁	ちりめん山椒	うめぼし
[白菜]	じゃが芋の	牛乳
	いそべ煮	
エネルギー	504kcal	塩分 4.9g
和風ソーセージ		
たぬき汁		
大豆のマヨカレー和え		
エネルギー	430kcal	塩分 2.7g
凍り豆腐の卵とじ	小松菜の	
竹輪のきんぴら	ごます和	
	え	
エネルギー	441kcal	塩分 4.4g

19日

味噌汁	梅なめ茸	野沢菜漬
[キャベツ]	ひじきの煮付	ヤクルト
エネルギー	361kcal	塩分 4.1g
五目チャーハン	フルーツヨーグルト	
みそ風味スープ		
豚肉のおろしかけ		
エネルギー	496kcal	塩分 3.8g
ひらめのバター焼		
豆腐の炒め物	菜花のからし和え	
エネルギー	505kcal	塩分 2.1g

20日

味噌汁	しそわかめ	つぼ漬
[玉ねぎ]	卵とじ	牛乳
エネルギー	502kcal	塩分 4.9g
おでん	すみそ和え	
エネルギー	502kcal	塩分 3.8g
青梗菜のそぼろあん	チーズサラダ	
じゃが芋のきんぴら		
エネルギー	400kcal	塩分 2.9g

ちよっとひとこと

木曾寮の新年は、元旦にお雑煮を食
べて始まり、まゆだまを作り、どんど
焼もしました。二月には豆まきをしま
す。

季節の行事を楽しみながら今年も皆さ
んと元気に過ごしたいと思います。

木曾寮のメニューから簡単なレシピを
紹介します。

～鮭の人参ピカタ～

材料(2人分)

生鮭 2切、人参 6g、卵 2個、バター
小麦粉 適宜、パン粉 3g、酒 少々

作り方

鮭は食べやすい大きさに切り、塩こ
しょう、酒をふってしばらくおく。
人参は生のままみじん切りにしてと
いた卵液と混ぜる。
パン粉をフードカッターにかけてこ
まかくして卵液に入れてよく混ぜる。
フライパンにバターを入れて熱し、
小麦粉をつけて卵液をくぐらせた鮭を
いれて中火で焼きます。
中まで火が通ったら出来上がりで
す!

※ 人参が下に沈んでしまうので卵液を混
ぜながら鮭につけて下さい。

※ 卵液にパン粉を入れると鮭に卵が付き
やすくなります。