

1月 献立表



ライフデリ仙台・仙塩店
☎022-290-9929

日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
1月1日						
1月2日						
1月3日	お正月3が日は休業させていただきます。					
1月4日	金 昼 アジの磯辺焼 / 人参のレモン煮 / キャベツとインゲンのソテー / 塩枝豆	288	15.9	5.9	45.3	1.5
1月7日	月 昼 鶏肉のレモン風味焼 / アスパラ / コールスローサラダ / 小松菜のおひたし	331	12.2	12.3	45.3	1.0
1月8日	火 昼 白身フライ / 青菜と高野豆腐の煮物 / キャベツの漬物柚子風味	411	11.0	20.0	49.9	0.8
1月9日	水 昼 鶏のカレー照煮込み / インゲンソテー / 白菜のおかかポン酢和え / なめこと若芽のサッと煮	326	13.7	10.0	47.0	1.7
1月10日	木 昼 サワラの梅炙焼 / チンゲン菜とピーマンのソテー / 肉入りうの花 / 菜の花と錦糸玉子のおひたし	313	16.1	9.0	44.5	1.5
1月11日	金 昼 鶏肉の韓国風炒め / 菜の花のツナ炒め / 大根の甘酢漬け	338	13.0	11.0	49.4	1.2
1月15日	火 昼 オムレツイタリアンソース / ブロッコリー / ひじきと大豆の煮物 / 法蓮草と油揚げの煮物	300	10.6	8.9	47.8	0.7
1月16日	水 昼 赤魚の青じそ焼 / キャベツとインゲンのソテー / 竹輪のごま炒め / 大根の千切煮	307	14.0	9.2	44.0	1.5
1月17日	木 昼 クリーム煮込みハンバーグ / アスパラ / きんぴら / 春菊のごまポン酢和え	364	11.3	13.7	52.9	1.1
1月18日	金 昼 サワラのエスカベッシュ / 菜の花 / 法蓮草と切干のおひたし / カリフラワーの柚子味噌和え	331	15.5	9.3	48.9	1.6
1月21日	月 昼 マイルドカレーのルー / 菜の花のツナ炒め / カリフラワーの甘酢漬け	304	7.8	9.5	50.3	1.2
1月22日	火 昼 ハニーマスタードチキン / 法蓮草ソテー / 南瓜のピーナツ和え / 竹輪とキヌサヤのごま炒め	355	14.2	11.4	51.1	1.3
1月23日	水 昼 ポークジンジャー / ヤングコーン / 玉子スパサラダ / 大根の梅和え	405	14.4	15.6	53.8	1.7
1月24日	木 昼 キャベツメンチ / オクラのペロンチーノ / 切干と人参のハリハリ / ひじきとベーコンの煮物	389	9.0	15.6	56.1	1.2
1月25日	金 昼 大根とつくねの煮物 / 切昆布煮 / ふきと人参の甘露煮	293	9.8	7.0	51.6	1.8
1月28日	月 昼 さわら白醤油焼 / キャベツの土佐煮 / 煮生酢 / 竹輪のごま炒め	314	15.2	8.9	44.6	1.0
1月29日	火 昼 鯖の照焼 / アスパラ / れんこんと人参の甘露煮 / ふきのきんぴら	267	7.0	4.9	52.0	1.1
1月30日	水 昼 プリの磯辺焼 / チンゲン菜ソテー / 切昆布としめじの煮物 / 塩枝豆	354	15.8	13.5	44.8	1.4
1月31日	木 昼 鶏団子のケチャップ煮 / 野菜のごま和え / 大豆と椎茸の煮物	339	10.9	8.6	58.3	1.6
平均栄養価		338	12.7	11.2	49.1	1.3

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいますようお願いいたします。



【 鏡開きでおもちを食べましょう 】

1月11日は鏡開きとされています。(一部地域ではこの限りではありません。) 神様はお正月に全ての人や物に新しい生命を与えるために現れると伝えられています。つまり一年に一度新たに生まれ変わるということです。その年神様の霊力はお供えした鏡もちに宿っていますので、鏡餅を食べることで新しい生命をい