

	朝食	昼食	夕食	15時
1月4日 (月) エネルギー 1506 たんぱく質 56.5	御飯 小松菜の卵炒め ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 ホウレン草と蒲鉾の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のゆず味噌焼 インゲンとサツマ揚の煮物 マカロニサラダ すまし汁(ソウメン・ネギ)	人形焼(こしあん)
1月5日 (火) エネルギー 1427 たんぱく質 52.5	御飯 厚焼卵 ピーナツ和え(白菜) 鯛味噌 味噌汁 牛乳	梅うどん もやしとベーコンのソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ	御飯 海鮮野菜炒め さつま芋のレースン煮 インゲンの磯和え 味噌汁	水羊羹(抹茶) 
1月6日 (水) エネルギー 1588 たんぱく質 52.5	御飯 和風炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 マンチカツ カリフラワーの味噌炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 きんぴらごぼう ホウレン草とハムのサラダ すまし汁	ショコラプチケーキ
1月7日 (木) エネルギー: 1383 たんぱく質: 56.5	七草粥 ハンペンと野菜煮物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと牛肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 蒸魚のゴマダレ漬 肉団子の炒め物 アスパラサラダ 味噌汁	コーヒーゼリー
1月8日 (金) エネルギー 1449 たんぱく質 56.6	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の塩焼 インゲンの煮浸し 春菊のポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とエビの炒め物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	フワフワワッフル
1月9日 (土) エネルギー 1537 たんぱく質 59.9	食パン いちごジャム ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 シラスと野菜の炒め物 カブとワカメの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼 南瓜とピーマンの炒め物 菜の花のサラダ コンソメスープ	リンゴケーキ
1月10日 (日) エネルギー 1575 たんぱく質 59.6	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し ごぼうサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 魚の中華風照焼 中華風煮 インゲンの中華ドレッシング かき玉汁 フルーツ	御飯 牛肉の柳川風 五目煮豆 オクラの和え物 味噌汁	ミルクロール

【MEMO】

