

	朝食	昼食	夕食	15時
1月25日 (月) エネルギー 1497 たんぱく質 60.3	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 かニ風味あんかけ 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(しら) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	マンゴープリン
1月26日 (火) エネルギー 1515 たんぱく質 55.8	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 南瓜とレズンのレモン煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 モロヘイヤの和え物 味噌汁	フレンチトースト
1月27日 (水) エネルギー 1506 たんぱく質 56.8	御飯 竹輪の野菜炒め かブとキュウリの梅かけ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 エビのオイスターソース炒め 焼き餃子 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ますの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 	卵蒸しケーキ
1月28日 (木) エネルギー 1557 たんぱく質 59.9	食パン マーメイド ポテトとウインナーのスープ煮 アスパラサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 バサのカレムニエル 卵野菜炒め 菜の花のサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 豚肉のしぐれ煮 きんぴられんこん 小松菜のくるみ和え 味噌汁	プリン 
1月29日 (金) エネルギー 1565 たんぱく質 53.5	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	かき揚げうどん 大根とあさりの炒め煮 白菜・絹サヤのピーナッツ和え フルーツ	御飯 鱈の粕漬け焼 揚げホールの煮物 キュウリと長芋の酢の物 味噌汁	エッグタルト
1月30日 (土) エネルギー 1531 たんぱく質 59.3	御飯 プレーンオムレツ モヤシのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹キャベツのサラダ すまし汁 フルーツ 	御飯 鱈の甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	白こしあんまんじゅう
1月31日 (日) エネルギー 1545 たんぱく質 60.8	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸魚の南蛮漬風(鯖) シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ 	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の炒め かぶのゆかり和え 味噌汁	黒ゴマプリン

【MEMO】

