

	朝食	昼食	夕食	15時
1月17日 (月)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 家常豆腐 カブの炒め キャベツの中華和え 中華スープ	いちごブルーチ
エネルギー 1605 たんぱく質 59.4				
1月18日 (火)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのクルミ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 春菊の煮浸し ビーンズサラダ すまし汁	水羊羹
エネルギー 1622 たんぱく質 58.3				
1月19日 (水)	食パン スクランブルエッグ 人参サラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉と根野菜の煮物 ぜんまいと油揚げの煮物 ホウレン草と蒲鉾のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶりの山椒煮 もやしの和風炒め キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁	チーズ蒸しケーキ
エネルギー 1486 たんぱく質 60				
1月20日 (木)	御飯 ハンパんと野菜煮物 青梗菜とカニカマのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 マスの西京焼 車麩の煮物 大根とワカメの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏とカフラワーの中華炒め なすの中華煮 白菜のナムル 中華スープ	きなこパンケーキ
エネルギー 1480 たんぱく質 62.3				
1月21日 (金)	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホークソテー・リンゴソース カブのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 エビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 ホウレン草のゆず浸し 味噌汁	ワッフル
エネルギー 1650 たんぱく質 60.4				
1月22日 (土)	御飯 大根とつみれの炒り煮 春菊のしそ風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 モヤシのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 小松菜のからし和え すまし汁	スイスロール
エネルギー 1576 たんぱく質 56.5				
1月23日 (日)	御飯 カフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さばの田楽 青梗菜の塩炒め オクラのポン酢和え かき玉汁 フルーツ	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1600 たんぱく質 63.2				

【MEMO】

