



	朝食	昼食	夕食	15時
1月24日 (月) エネルギー 1568 たんぱく質 61.7	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 さわらの胡麻だれ焼 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁 	マンゴープリン
1月25日 (火) エネルギー 1536 たんぱく質 52.1	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	かき揚げうどん 白菜のオイスターソース炒め 蒸し茄子のドレッシングかけ フルーツ 	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 カニ風味あんかけ ホウレン草の和え物 味噌汁	たまご蒸しケーキ
1月26日 (水) エネルギー 1571 たんぱく質 59.9	食パン プレーンオムレツ 小松菜のお浸し ジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 あじの甘辛煮 人参シソ モヤシの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンの和風ドレッシング すまし汁	プチケーキ 
1月27日 (木) エネルギー 1691 たんぱく質 62.3	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 松風焼 南瓜とレーズンのレモン煮 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 しいらのタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 大根サラダ コーンポタージュ	プリン
1月28日 (金) エネルギー 1429 たんぱく質 48.6	御飯 ポテトとウィンナーのスープ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳	えびピラフ 卵野菜炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁	黒糖まんじゅう
1月29日 (土) エネルギー 1571 たんぱく質 54.1	御飯 青梗菜の干しエビ炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらの粕漬け焼 揚げポールの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ 	バームクーヘン
1月30日 (日) エネルギー 1711 たんぱく質 59.6	御飯 炒り豆腐 モヤシのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	キーマカレー 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹かキャベツのサラダ すまし汁 	リンゴケーキ

【MEMO】

