





	朝食	昼食	夕食	15時
1月9日 (月)  エネルギー 1425 たんぱく質 56.6	御飯 ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 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 ホキの明太子マヨネーズ焼 南瓜のソテー 茹かベツのサラダ コンソメスープ	ケーキ
1月10日 (火) エネルギー 1413 たんぱく質 61.7	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え 鯛味噌 味噌汁  牛乳	御飯 しいらの中華風照焼 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 豚肉のカレー風味 ヒジキ入り煮豆 春菊の香味ドレッシング 味噌汁	人形焼
1月11日 (水)  エネルギー 1428 たんぱく質 58.1	御飯 南瓜の甘煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	鶏きのこそば(温) さつま芋のあまから炒め かぶのレモン和え フルーツ	御飯 ぶりのゆず味噌焼 ホウレン草の炒め煮 モヤシのサラダ すまし汁	ベルギーワッフル 
1月12日 (木) エネルギー 1451 たんぱく質 54.7	御飯 ミートオムレツ ゆかり和え(白菜) ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 黄金かれのいのバジルソース じゃが芋のコンソメソテー キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう
1月13日 (金) エネルギー 1540 たんぱく質 60.6	パン 豆と挽肉のトマト炒め ポテトサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) 大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の中華うま煮 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ 中華スープ 	メープルパンケーキ
1月14日 (土) エネルギー 1404 たんぱく質 60.4	御飯 ホウレン草とウインナーの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸さわらのポン酢かけ 里芋の含め煮 インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏のバーベキューソース焼 カブの炒め 小松菜のからし和え  味噌汁	黒ゴマプリン
1月15日 (日) エネルギー 1519 たんぱく質 54.8	御飯 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 オクラの梅和え すまし汁 フルーツ 	御飯 いわしつみれと野菜の煮物 カレーきんぴらごぼう 白菜の甘酢漬け 味噌汁	おやつパイン 

【MEMO】

