



	朝食	昼食	夕食	15時
1月16日 (月)	御飯 ツナと大根の炒り煮 ゆかり風味(小松菜) ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 シエルマカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 たらのチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	ミカンフルーチェ
エネルギー 1422 たんぱく質 60.1				
1月17日 (火)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ホークチャップ 南瓜のグラッセ ほうれん草のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華和え 中華スープ	ドームケーキ(カスタード)
エネルギー 1484 たんぱく質 52.7				
1月18日 (水)	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 煮奴 春菊の磯辺和え すまし汁	水羊羹(白あん)
エネルギー 1440 たんぱく質 58.6				
1月19日 (木)	パン スクランブルエッグ 人参サラダ マーメイド コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁 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	きなこパンケーキ
エネルギー 1517 たんぱく質 60				
1月20日 (金)	御飯 ハンペンと野菜煮物 春菊のしそ風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	スイスロール(バニラ)
エネルギー 1473 たんぱく質 53.6				
1月21日 (土)	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ホークステーキ・リンゴソース カブのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 車麩の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー 1509 たんぱく質 55.6				
1月22日 (日)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のからし和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ますの和風ステーキ ガンモの煮物 モヤシのサラダ すまし汁	あんこーナツ
エネルギー 1523 たんぱく質 65				

【MEMO】

