



	朝食	昼食	夕食	15時
1月23日 (月) エネルギー 1512 たんぱく質 58.9	御飯 茄子とエリンギの炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さばの田楽 車麩の煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラのポン酢和え 味噌汁	パームクーヘン(チョコ)
1月24日 (火) エネルギー 1400 たんぱく質 57.1	御飯 厚焼卵 春菊のおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 青椒牛肉絲 かぶの中華風煮 ホウレン草の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 メバルの甘辛煮 白菜の塩炒め ブロッコリー・コーンサラダ ずまし汁	まんじゅう(こしあん)
1月25日 (水) エネルギー 1547 たんぱく質 60.9	御飯 大根のそぼろ味噌煮 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さわらのカレムニエル 人参シソ モヤシの辛子和え コンソメスープ フルーツ	御飯 松風焼 南瓜の甘煮 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	カスタードら焼
1月26日 (木) エネルギー 1439 たんぱく質 66.9	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 新潟県 醤油おこわ 鶏肉の塩麴焼 のっぺ ほうれん草の菊花和え あつめ汁 フルーツ	御飯 蒸しいらのタルソースかけ じゃが芋とツナの炒め物 インゲンのおかか和え コンソメスープ	プチあんドーナツ
1月27日 (金) エネルギー 1524 たんぱく質 59.4	御飯 竹輪の野菜炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 卵とキャベツの炒め 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶりの胡麻だれ焼 鶏肉と大根の甘辛煮 オクラの和え物 味噌汁	黒糖まんじゅう
1月28日 (土) エネルギー 1487 たんぱく質 52.3	パン ポテトとウインナーのスープ煮 ホウレン草の和風ドレッシング あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚フライ マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	コーヒーロール
1月29日 (日) エネルギー 1572 たんぱく質 55.3	御飯 青梗菜の干しエビ炒め ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 揚げポールの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	ロールケーキ(宇治抹茶)

【MEMO】

