



	朝食	昼食	夕食	15時
1月15日 (月) エネルギー 1500 たんぱく質 55	御飯 お麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の葱タレかけ 南瓜のグラッセ 白菜の甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 つみれと野菜の煮物 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁	ドームケーキ(カスタード)
1月16日 (火) エネルギー 1678 たんぱく質 62.6	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	健幸御膳 五穀御飯 ごぼうの卵とじ 生揚げと茄子のジンジャーソテー 切干大根のソムナム風サラダ 味噌汁 ヨーグルト和え(バナナ)	御飯 チキンカツ 菜の花の煮浸し じゃが芋のサラダ 豆乳スープ	水羊羹(コシアン)
1月17日 (水) エネルギー 1462 たんぱく質 56.3	御飯 ガンモと野菜の煮物 もやしのしそ風味和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 ホウレン草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	メープルプッチェケーキ
1月18日 (木) エネルギー 1515 たんぱく質 52.1	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の酢豚風 さつま芋の煮物 シエルマカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 タラ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	吹雪まんじゅう
1月19日 (金) エネルギー 1487 たんぱく質 60.2	食パン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉のケチャップ煮 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの黒ゴマ和え すまし汁 フルーツ	御飯 ブリの山椒煮 もやしの和風炒め サツマ芋サラダ 味噌汁	焼トーナツ(チョコ)
1月20日 (土) エネルギー 1444 たんぱく質 51.3	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー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 鶏とカラ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	リンゴフルーチェ
1月21日 (日) エネルギー 1480 たんぱく質 55.5	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え 梅びしお 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 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

