





	朝食	昼食	夕食	15時
1月29日 (月) エネルギー 1445 たんぱく質 60.1	御飯 なすのくず煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 キュウリとワカメの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 ホキ西京焼き 青梗菜の干しエビ炒め サツマ芋サラダ 味噌汁	ソフトワッフル
1月30日 (火) エネルギー 1334 たんぱく質 53.6	食パン ミートオムレツ 茹きゃべツのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	きしめん 大根のそぼろ煮 ゼンマイのナムル フルーツ	ゆかり御飯 アジの煮付け 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 	水羊羹(白あん)
1月31日 (水) エネルギー 1466 たんぱく質 58.1	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 春菊とエノキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南蛮漬 シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ 	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(カブ) 味噌汁	バナナコッタ
2月1日 (木) エネルギー 1459 たんぱく質 54.5	御飯 キャベツとウインナーのソテー 蒸なすのポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	五目チャーハン ピーマン炒め モヤシの酢醤油和え 中華スープ フルーツ	御飯 肉団子とレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁	プチあんドーナツ
2月2日 (金) エネルギー 1520 たんぱく質 52.4	御飯 ひじきとサツマ揚げの煮物 小松菜とアサリのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ すまし汁 フルーツ 	御飯 煮魚(メバル) 茄子の甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁	抹茶パンケーキ
2月3日 (土) エネルギー 1402 たんぱく質 49.2	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	五目ちらし寿司 さつま芋と豆の煮物 菜の花のお浸し けんちん汁 卵ポーチ	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ	ケーキ
2月4日 (日) エネルギー 1432 たんぱく質 56.5	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 回鍋肉 ブロッコリーの中華煮 モヤシの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 シルバーのレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁	ショコラプチケーキ

【MEMO】

