

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	3	4 新年会	5	6	7	8
	お休み	ちらし寿司 人参、ごぼう、しいたけ、絹さや、卵、かまぼこ、穴子  唐揚げ 添え野菜 鶏肉 キヤベツ、サニーレタス  すまし汁 木綿豆腐、えのき、わかめ、みつば	わかめご飯 わかめ  豚肉の生姜焼き 生野菜 豚肉、生姜、玉ねぎ、もやし、青ピーマン、かぼちゃ、赤玉ねぎ、キヤベツ  ひじきの炒り煮 干しひじき、人参、鶏肉、大豆、生揚げ	ご飯 りんご  エビチリ 添え野菜 エビ、玉ねぎ、京ねぎ、生姜、にんにく、サニーレタス  里芋のサラダ 里芋、ツナ、かいわれ、玉ねぎ	ご飯 そうめん味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、わかめ、そうめん  たらの香草パン粉焼き 温野菜 たら、人参、もやし、ほうれん草  きんぴらごぼう キウイフルーツ ごぼう、人参、こんにゃく、赤唐辛子、白ごま	ご飯  ロールキャベツ 合挽肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、パセリ  大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、かいわれ、チーズ
	エネルギー Kcal	エネルギー 767 Kcal	エネルギー 721 Kcal	エネルギー 658 Kcal	エネルギー 674 Kcal	エネルギー 750 Kcal
	水分 g	水分 258 g	水分 277 g	水分 340 g	水分 30.9 g	水分 375 g
たんぱく質 g	たんぱく質 28.7 g	たんぱく質 34.8 g	たんぱく質 36.0 g	たんぱく質 33.6 g	たんぱく質 32.9 g	
食塩相当量 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.4 g	
お昼ごはん	10	11 鏡開き	12	13	14	15
	ミートスパゲティ 合挽肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、にんにく、チーズ、パセリ  ほうれん草の キッシュ ほうれん草、牛乳、赤ピーマン、チーズ、ハム、卵  フルーツ和え コーヒー パイナップル、みかん、バナナ	ご飯 おしるこ こしあん、絹ごし豆腐  はまちのあんかけ はまち、玉ねぎ、人参、青ピーマン、しいたけ、生姜  和風春雨サラダ 春雨、きくらげ、ハム、きゅうり、かにかま	リクエストメニュー	紅鮭菜飯 わかめスープ ちりめん、ほうれん草、鮭、わかめ、玉ねぎ、えのき、白ごま  八宝菜 豚肉、えび、いか、う玉、きくらげ、白菜、筍、青ピーマン、玉ねぎ、人参、生姜  大根なます 大根、きゅうり、卵	ご飯 オニオンスープ 玉ねぎ、パセリ  はんぺんエビカツ 生野菜 はんぺん、エビ、卵、レタス、きゅうり、人参  温野菜サラダ ハム、キヤベツ、ブロッコリー、トマト、卵	お休み
	エネルギー 683 Kcal	エネルギー 771 Kcal	エネルギー 750 Kcal	エネルギー 651 Kcal	エネルギー 683 Kcal	エネルギー Kcal
	水分 279 g	水分 250 g	水分 428 g	水分 411 g	水分 289 g	水分 g
たんぱく質 34.6 g	たんぱく質 39.0 g	たんぱく質 46.4 g	たんぱく質 38.3 g	たんぱく質 33.0 g	たんぱく質 g	
食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 g	
お昼ごはん	17	18	19	20	21	22
	照り焼きチキンバーガー 黒糖パン 鶏肉、レタス  白菜サラダ 白菜、ハム、かいわれ、りんご、干しぶどう  コーンスープ コーン、牛乳、クルトン、パセリ	ご飯  松風焼き きゅうりと若布の酢もの 鶏肉、えのき、卵、白ごま、きゅうり、わかめ  れんこんの炒めサラダ れんこん、水菜、ちりめん、ベーコン、にんにく、ねぎ	焼き豚玉子飯 豚肉、卵、かいわれ  豆腐サラダ 木綿豆腐、レタス、きゅうり、トマト、かいわれ  かぶスープ バナナ かぶ、しいたけ、玉ねぎ、ベーコン	ご飯  タンドリーチキン 温野菜 鶏肉、ヨーグルト、キヤベツ、トマト  マカロニサラダ マカロニ、ハム、きゅうり、かいわれ、玉ねぎ、卵	ご飯  オムレツ 温野菜 卵、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、さつま芋、かぼちゃ  コールスロー キヤベツ、コーン、玉ねぎ、人参	お休み
	エネルギー 654 Kcal	エネルギー 741 Kcal	エネルギー 678 Kcal	エネルギー 699 Kcal	エネルギー 724 Kcal	エネルギー Kcal
	水分 322 g	水分 237 g	水分 338 g	水分 262 g	水分 374 g	水分 g
たんぱく質 33.5 g	たんぱく質 43.8 g	たんぱく質 32.4 g	たんぱく質 37.2 g	たんぱく質 28.6 g	たんぱく質 g	
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 g	
お昼ごはん	24	25	26	27	28	29
	皿うどん おにぎり 豚肉、いか、えび、玉ねぎ、きくらげ、かまぼこ、ねぎ、キヤベツ、人参、のりたま  しゅうまい 添え野菜 しゅうまい、ブロッコリー  みかん	ご飯 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、ねぎ、わかめ  さばのカレー 醤油焼き 温野菜 さば、さつま芋、かぼちゃ、枝豆  いんげんの胡麻和え いんげん、人参、きゅうり、かまぼこ、白ごま	ご飯 トマトスープ トマト、玉ねぎ、人参、パセリ  鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ 鶏肉、チーズ、じゃが芋、グリーンピース  青菜のピーナッツ 和え ほうれん草、ピーナッツ	ご当地リレーメニュー	テーブルロール ぶどうパン ぶどう  鶏肉のポトフ 鶏肉、キヤベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー  マセドワンサラダ ミルクココア きゅうり、人参、ハム、コーン、グリーンピース、チーズ、ココア、牛乳	ご飯 けんちん汁 ごぼう、人参、こんにゃく、生揚げ、木綿豆腐、ねぎ  野菜の肉巻き 焼き野菜 豚肉、えのき、人参、いんげん、じゃが芋、かぼちゃ  まいたけとニラの 和え物 まいたけ、人参、ニラ
	エネルギー 713 Kcal	エネルギー 691 Kcal	エネルギー 676 Kcal	エネルギー 662 Kcal	エネルギー 703 Kcal	エネルギー 653 Kcal
	水分 284 g	水分 229 g	水分 237 g	水分 324 g	水分 234 g	水分 420 g
たんぱく質 30.9 g	たんぱく質 34.8 g	たんぱく質 33.6 g	たんぱく質 22.7 g	たんぱく質 33.4 g	たんぱく質 29.8 g	
食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.9 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.2 g	
お昼ごはん	31	 <p>明けまして おめでとうございます。  本年も よろしくお祈りします。</p>		 <p>1月12日 利用者さん リクエストメニュー テーマ『体にやさしいメニュー』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・竜田みうどん</li> <li>・湯豆腐</li> <li>・手作り黒ごまゼリー</li> </ul>		
	大豆入りそぼろカレー 合挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、にんにく  シーザーサラダ レタス、赤玉ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ベーコン、クルトン  カフェオレ コーヒー、牛乳	 <p>1月27日 ご当地リレーメニュー 兵庫県</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そばめし</li> <li>・明石焼き</li> <li>・白菜の煮物</li> <li>・手作り牛乳ゼリー キウイのせ</li> </ul>				
	エネルギー 706 Kcal					
	水分 331 g					
たんぱく質 27.2 g						
食塩相当量 3.6 g						