

16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)		22 (日)			
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) かまぼこ 明太子 きんとき煮豆	エネルギー 486kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 592kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 玉ねぎ ねぎ) ウインナー 昆布佃煮 たくあん ミルミル	エネルギー 533kcal	テーブルロール ジャムパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コンソメスープ (ハム 玉ねぎ にんじん パセリ) ショア	エネルギー 608kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 小魚佃煮 白菜漬け 納豆	エネルギー 486kcal	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) シュガーパン コーヒー みかん缶	エネルギー 622kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ きんとき煮豆	エネルギー 607kcal	
昼食	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (さつまいも フロッコリー)	エネルギー 711kcal	焼き豚玉子飯 (米 卵 焼き豚 かいわれ) ひじきの炒り煮 (鶏肉 大豆 油あげ にんじん ひじき 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 794kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき みつば) たらのごま焼き	エネルギー 748kcal	ご飯 タンドリーチキンと生野菜 (レタス 紫キャベツ 大根) スパサラダ (ハム スパゲティ にんじん きゅうり)	エネルギー 711kcal	ハンバーガー ツナマヨパン コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン かいわれ) コンソメスープ (牛乳 コーンクリーム) コーヒーゼリー	エネルギー 826kcal	ご飯 エビフライと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ レタス) 白菜と豚肉の重ね煮 (卵 豚肉 白菜)	エネルギー 711kcal	わかめご飯 (米 わかめ) お好み焼き (豚肉 いか えび 卵 キャベツ ねぎ) 青菜のお浸し (ごま ちくわ 小松菜 もやし にんじん)	エネルギー 786kcal	
夕食	ご飯 白身魚とクリームコロッケと和え物 (菜の花) ★ちくわとこんにやくのチンジャオロースー (ちくわ こんにやく 揚げのこ ビーマン パフリカ なす)	エネルギー 789kcal	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (さけ キャベツ もやし にんじん しめじ にら) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 760kcal	ご飯 とんかつと塩昆布和え (塩昆布 白菜 もやし) 糸こんにやくの玉子とじ (卵 干えび にんじん 糸こんにやく グリンピース)	エネルギー 803kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビーマン) チヂミ (にら にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 765kcal	ご飯 かぼちゃコロッケとごま和え (ごま キャベツ 豆腐) 青菜の磯辺和え (ちりめん 小松菜 にんじん えのき)	エネルギー 782kcal	ご飯 豆腐チゲ鍋風煮物 (牛肉 豆腐 納豆 白菜キムチ 京ねぎ しいたけ) かぶの酢の物 (ちりめん かまぼこ かぶ 大根 きゅうり わかめ)	エネルギー 795kcal	ご飯 煮豚とお浸し (ほうれん草 にんじん) もやしのナムル (ハム ごま きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 802kcal	
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		29 (日)			
朝食	ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ ねぎ) カニカマ 厚焼き玉子 たくあん	エネルギー 492kcal	黒糖ロール シュガーパン スパソテー (ハム スパゲティ にんじん 玉ねぎ ビーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 561kcal	お茶漬け 塩さけ 高野煮 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 485kcal	テーブルロール ジャムパン スクランブルエッグ (卵 ハム ミックスベジタブル) 牛乳	エネルギー 609kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 野菜天 昆布佃煮 たくあん ヤクルト	エネルギー 575kcal	玉子ロール (パン 卵 きゅうり) レーズンロール 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 660kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ) 塩さば ちくわ しば漬け のり佃煮	エネルギー 489kcal	
昼食	ご飯 わかめスープ (わかめ 玉ねぎ レタス) ささみフライと温野菜 (さつまいも フロッコリー) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 789kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 雷汁 (豆腐 小松菜) さけの塩焼きと大根おろし 筑前煮 (鶏肉 にんじん れんこん こんにやく 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 724kcal	ご飯 ポークピカタと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ 大根) 青菜のからし和え (かまぼこ 菜の花 にんじん しめじ)	エネルギー 763kcal	ご飯 さばの竜田揚げと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) 大根のそぼろあんかけ (豚肉 大根 ねぎ)	エネルギー 779kcal	あったかメニュー		エネルギー 911kcal	鶏南蛮そば (日本そば 鶏肉 京ネギ しめじ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー) お浸し (ごま ちりめん 白菜 にんじん)	エネルギー 746kcal	ご飯 じゃこカツとエビフライと生野菜 (キャベツ レタス きゅうり 赤玉ねぎ) もやしとわかめの柚子和え (ゆず にんじん もやし わかめ)	エネルギー 780kcal
夕食	ご飯 さわらの西京焼きと温野菜 (にんじん いんげん) ★鶏肉とかぶのガリバタしょうゆ炒め (鶏肉 かぶ にんじん ねぎ)	エネルギー 788kcal	ご飯 和風ハンバーグと温野菜 (合挽 豆腐 ミックスベジタブル フロッコリー かぼちゃ) 海藻サラダ (ツナ きゅうり 大根 サニーレタス 海藻ミックス)	エネルギー 782kcal	高菜チャーハン (米 卵 焼き豚 にんじん 玉ねぎ ねぎ) ★ロール白菜 (合挽肉 玉ねぎ 白菜) 中華スープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 803kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (さつまいも フロッコリー) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき)	エネルギー 700kcal	ご飯 ぎせい豆腐 (卵 豆腐 鶏肉 にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ) ★豚バラともやしの梅バター 蒸し (豚肉 もやし えのき 梅干し かつおぶし)	エネルギー 740kcal	ご飯 ★野菜たっぷりプルコギ風 (牛肉 にんじん ビーマン 玉ねぎ キャベツ ニラ えのき) ぎょうざと温野菜 (フロッコリー)	エネルギー 758kcal	ご飯 マーボー春雨 (合挽 春雨 しめじ えのき ビーマン にんじん 玉ねぎ) 豆腐サラダ (豆腐 サニーレタス 赤玉ねぎ わかめ ミニトマト)	エネルギー 768kcal	
30 (月)		31 (火)		<p>●旬の食材 白菜 小松菜 菜の花 いか たこ りんご いちご 西洋なし</p>  <p>●あったかメニュー 1月27日 (金) チキンドリア サラダのれんこんチップのせ ミネストローネ ミルフィーユ コーヒー</p>  <p>★新メニュー 1月1日年明けうどん 1月11日鶏肉ときのこのごまみそ煮 1月15日豚肉の野菜のバタボン炒め 1月16日ちくわとこんにやくのチンジャオロースー 1月23日鶏肉とかぶのガリバタしょうゆ炒め 1月25日ロール白菜 1月28日野菜たっぷりプルコギ風</p>											
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 棒天 ごぼうのそぼろ煮 ハリハリ漬け	エネルギー 500kcal	チーズロール 牛乳ツイスト 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 511kcal											
昼食	大豆入りそぼろカレー (大豆 合挽 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬け らっきょう) シーザーサラダ (クルトン ハム レタス 紫キャベツ パフリカ) 牛乳 りんご	エネルギー 804kcal	ご飯 鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ かいわれ パフリカ) かぼちゃのそぼろあん (鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 788kcal											
夕食	ご飯 あじの磯辺揚げと和え物 (ごま 白菜 塩昆布) れんこん金平 (ごま れんこん にんじん 糸こんにやく)	エネルギー 766kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) しゅうまいと温野菜 (フロッコリー)	エネルギー 758kcal											

写真はイメージになります。

