





| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|---|--|
| お昼ごはん | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| |  <p>明けましておめでとうございます。 本年も宜しくお願い致します。</p> <p>(~3日までお休み)</p>  | | <p>ちらし寿司 穴子、れんこん、人参、しいたけ、卵、いんげん、かにかま、紅生姜</p> <p>揚げ出し豆腐 木綿豆腐、大根、ねぎ</p> <p>にゅう麺 そうめん、生揚げ、かまぼこ</p> | <p>ふりかけごはん わかめ</p> <p>豚肉の生姜焼き 生野菜 豚肉、生姜、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、赤玉ねぎ、かぼちゃ</p> <p>ひじきの炒り煮 鶏肉、大豆水煮、ひじき、人参、生揚げ</p> | <p>ごはん ジョア プレーン</p> <p>鮭のマヨオイスター焼き 添え野菜 鮭、パセリ、小松菜、もやし</p> <p>長芋のふわふわ焼き 長芋、卵、ねぎ、のり</p> | <p>牛丼 コーヒー 豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、紅生姜</p> <p>フレンチサラダ ハム、りんご、きゅうり、白菜、レーズン</p> <p>バナナスコーン 絹ごし豆腐、バナナ</p> | | |
| | 成分 | | エネルギー 734 Kcal 水分 258 g たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 692 Kcal 水分 288 g たんぱく質 35.4 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 694 Kcal 水分 388 g たんぱく質 42.0 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 738 Kcal 水分 204 g たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g | | |
| お昼ごはん | 9 | 10 | 11 鏡開き | 12 | 13 | 14 | | |
| | <p>ごはん かす汁 大根、人参、生揚げ、ねぎ、酒かす</p> <p>里芋コロッケ 温野菜 里芋、ツナ、玉ねぎ、卵、かぶ、ブロッコリー</p> <p>春雨サラダ 春雨、ハム、きくらげ、きゅうり、レーズン</p> | <p>テーブルロール 黒糖パン</p> <p>鶏肉のポトフ 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー</p> <p>冬野菜のキッシュ ハム、かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、チーズ、卵、生乳</p> | <p>ごはん お雑煮 大根、人参、しいたけ、三つ葉</p> <p>魚の塩焼き 大根おろし 鮭、大根</p> <p>筑前煮 きな粉ヨーグルト 鶏肉、人参、れんこん、ごぼう、里芋、しいたけ、クリンピース、きな粉</p> | <p>ごはん オニオンスープ 玉ねぎ、パセリ</p> <p>はんぺんえびカツ 生野菜 エビ、はんぺん、卵、レタス、大根、人参</p> <p>スパサラダ パスタ、ハム、人参、きゅうり</p> | <p>ごはん わかめスープ わかめ、えのき、玉ねぎ、白ごま</p> <p>すき焼き風 牛肉、ごぼう、白菜、京ねぎ、しめじ、糸こんにゃく、揚げ豆腐</p> <p>青菜のからし和え 小松菜、大豆水煮、京ねぎ、生揚げ、からし</p> | お休み | | |
| | 成分 | エネルギー 726 Kcal 水分 216 g たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 657 Kcal 水分 255 g たんぱく質 34.7 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 655 Kcal 水分 343 g たんぱく質 42.6 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 749 Kcal 水分 237 g たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 659 Kcal 水分 284 g たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー Kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g | |
| お昼ごはん | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| | <p>照り焼きバーガー ぶどうパン 鶏肉、レタス</p> <p>白菜の ミルフィーユ蒸し 豚肉、白菜、塩昆布</p> <p>コーヒー</p> | <p>ごはん かきたま汁 卵、三つ葉</p> <p>白身魚のフライ 生野菜 太刀魚、卵、ピーナッツ、水菜、赤ピーマン</p> <p>豚バラ大根 豚肉、大根、にんにく、白ごま、ねぎ</p> | ご当地リレーメニュー | <p>ごはん ミルクココア カル鉄</p> <p>とんてき 生野菜 豚肉、キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ</p> <p>れんこん炒めサラダ れんこん、ちりめん、ベーコン、水菜、にんにく、ねぎ</p> | <p>ごはん ミネストローネ キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、トマト、クリンピース</p> <p>ミートオムレツ 焼き野菜 ミートソース、玉ねぎ、人参、クリンピース、さつま芋、かぼちゃ</p> <p>コールスロー キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参</p> | お休み | | |
| | 成分 | エネルギー 675 Kcal 水分 162 g たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 741 Kcal 水分 242 g たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 694 Kcal 水分 558 g たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 720 Kcal 水分 201 g たんぱく質 38.4 g 食塩相当量 3.8 g | エネルギー 658 Kcal 水分 357 g たんぱく質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー Kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g | |
| お昼ごはん | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| | <p>チャンポンメン 中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、かまぼこ、ねぎ</p> <p>蒸しぎょうざ ぎょうざ</p> <p>ブロッコリーと カリフラワーサラダ ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、赤、黄ピーマン</p> | <p>焼豚玉子飯 焼豚、卵、かいわれ</p> <p>キャベツのわさび和え キャベツ、きゅうり、人参、かまぼこ、わさび</p> <p>すまし汁 麩、かぶ、絹ごし豆腐、わかめ</p> | <p>ごはん</p> <p>鶏肉の松風焼き 添え野菜 鶏肉、えそ、卵、白ごま、いんげん、人参</p> <p>ツナサラダ ツナ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、大根</p> | <p>ごはん</p> <p>リクエストメニュー</p> | <p>エビフライカレー エビフライ、合挽肉、玉ねぎ、人参、クリンピース、らっきょう、福神漬</p> <p>豆腐サラダ 木綿豆腐、レタス、きゅうり、赤ピーマン、かいわれ</p> <p>かぼちゃスープ</p> | <p>ごはん ウイナーコーヒー ホイップ</p> <p>野菜の肉巻き 温野菜 豚肉、いんげん、人参、えのき、かぼちゃ、じゃが芋</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう、大根、かいわれ、かにかま</p> | | |
| | 成分 | エネルギー 659 Kcal 水分 441 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 3.7 g | エネルギー 650 Kcal 水分 211 g たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 4.3 g | エネルギー 742 Kcal 水分 243 g たんぱく質 38.2 g 食塩相当量 1.8 g | エネルギー 746 Kcal 水分 277 g たんぱく質 43.7 g 食塩相当量 3.9 g | エネルギー 692 Kcal 水分 280 g たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 4.3 g | エネルギー 707 Kcal 水分 300 g たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g | |
| お昼ごはん | 30 | 31 |  <p>1月18日(水)ご当地リレーメニュー ～熊本県～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイピーエン ・ちくわサラダ ・野菜(トマト・カリフラワー) ・いきなり団子 | | <p>ごはん</p> <p>クリームシチュー 鶏肉、ブロッコリー、じゃが芋、人参、玉ねぎ、牛乳</p> <p>さつま芋サラダ さつま芋、ハム、きゅうり、かいわれ、玉ねぎ、サニーレタス</p> | <p>ふりかけごはん 味噌汁 たまご、さつま芋、生揚げ、ほうれん草</p> <p>青魚の照り焼き 大根おろし ヤズ、大根</p> <p>酢の物 ちりめん、わかめ、きゅうり、人参、大根、かにかま</p> | <p>1月26日(木)「リクエストメニュー」 テーマ「温まるごはん」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・おでん (大根、卵、はんぺん団子、焼き豆腐、糸コン、ちくわ) ・唐揚げ 添え野菜 ・カフェオレ  | |
| | 成分 | エネルギー 734 Kcal 水分 225 g たんぱく質 39.0 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 674 Kcal 水分 395 g たんぱく質 38.5 g 食塩相当量 3.3 g | | | | | |