

		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)		
	朝食	テーブルロール クリームパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コーンスープ (クリームコーン 牛乳) ヤクルト	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 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) ジョア	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 三色煮豆	エネルギー 607kcal	
	昼食	ご飯 ポークチャップと温野菜 (スッキーニ にんじん) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ レタス)	エネルギー 762kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき みつば) たらのごま焼き さつまいものサラダ (ハム きゅうり さつまいも かいわれ 玉ねぎ リーフレタス)	エネルギー 748kcal	おでん横丁	エネルギー 711kcal	ハンバーガー コーンマヨパン コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン かいわれ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ソファール	エネルギー 826kcal	ご飯 チキン竜田と生野菜 (レタス パプリカ 玉ねぎ) 白菜と豚肉の重ね煮 (豚 豚肉 白菜)	エネルギー 711kcal	ちゃんぽんラーメン (麺 豚肉 キャベツ にんじん きくらげ もやし ねぎ) 焼き餃子と温野菜 (ブロッコリー) ごま団子	エネルギー 786kcal	
	夕食	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 とんかつと塩昆布の和え物 (塩昆布 白菜 もやし) 菜の花のからし和え (かまぼこ 菜の花 にんじん しめじ)	エネルギー 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 白身魚のタルタルソースと温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) 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	
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (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 ジャムパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) パンフキンスープ (パンフキンパウダー 牛乳) チーズ エール	エネルギー 561kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 野菜天 昆布佃煮 奈良漬 ヤクルト	エネルギー 575kcal	テーブルロール あんパン スパソテー (ハム スパゲティ にんじん 玉ねぎ ビーマン) 牛乳	エネルギー 609kcal	お茶漬 塩さけ 高野煮 梅干し ジョア	エネルギー 485kcal	玉子ロール (パン 卵 きゅうり) レーズンロール レモンティー ヨーグルト パイ缶	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 奈良漬 のり佃煮	エネルギー 489kcal
昼食	ご飯 キウイフルーツ ささみフライと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) 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 こんにゃく 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 724kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ リーフレタス) ほうれん草の白和え (ごま 豆腐 ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 711kcal	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	陽班リクエスト	エネルギー 911kcal	★とろろ肉そば (日本そば 牛肉 長いも ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (菜の花) お浸し (ごま ちりめん 白菜 にんじん)	エネルギー 911kcal	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 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) ヨーグルトサラダ (りんご きゅうり レタス レーズン)	エネルギー 758kcal	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 ブロッコリー かぼちゃ) 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 782kcal	ルーローハン (米 卵 豚肉 チンゲン菜) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう) 中華スープ (ごま わかめ 京ねぎ)	エネルギー 730kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) 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 エビチリ (えび にんにくの芽 玉ねぎ) 卵の花炒り (干エビ おから にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 732kcal	ご飯 野菜たっぷりブルコギ (牛肉 にんじん ビーマン 玉ねぎ キャベツ ニラ えのき) 揚げぎょうざと温野菜 (ブロッコリー)	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
29 (月)		30 (火)		31 (水)		 <p>●1月18日(木) おでん横丁 炊き込みご飯 おでん 和え物 にゅう麺 まんじゅう</p> <p>●1月26日(金) 陽班リクエスト スタミナ丼 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ 大根菜のみそ汁</p> <p>おでん横丁は厨房職員おすすめの、あったかボカボカメニューです。心も体もあったまってくださいね。</p> <p>スタミナ丼は、寒い時期に風邪など色々なウイルスに負けないように栄養満点の豚肉とニラを炒めた物と温泉卵がのった丼ぶりです。写真はイメージになります。</p>								
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) じゃこ天 ごぼうのそぼろ煮 ハリハリ漬	エネルギー 500kcal	チーズロール ツイスト スクランブルエッグ (卵 ハム ミックスベジタブル) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 511kcal	黒糖ロール ツイスト オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) わかめスープ (ごま わかめ 玉ねぎ ねぎ) ジョア							エネルギー 513kcal		
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 らっきょう) シーザーサラダ (クルトン ハム レタス 鶏キャベツ パプリカ) 牛乳 りんごゼリー	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 パプリカ) 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 干えび にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 788kcal	ご飯 酢豚 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ビーマン きくらげ たけのこ パイナップル) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー)							エネルギー 798kcal		
夕食	ご飯 ポークピカタと温野菜 (じゃがいも にんじん) れんこん金平 (ごま れんこん にんじん 糸こんにゃく)	エネルギー 766kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さわらの西京焼きと温野菜 (にんじん いんげん) ★ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー かつおぶし ちくわ きゅうり 大根)	エネルギー 788kcal	麦ご飯 (米 押し麦) さばのしょうが煮と煮物 (揚げ豆腐 大根) ほうれん草のごま和え (ごま かにかま ほうれん草 もやし)	エネルギー 692kcal								