



		16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)		
<p>●1月16日(木) 陽班リクエスト パン 白菜のクリームスパゲティー ブロッコリーのサラダ みかん コーヒー</p> 		朝食	<p>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</p>	エネルギー 489kcal	朝食	<p>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)</p>	エネルギー 608kcal	朝食	<p>フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) シュガーパン アップルティー コーヒーゼリー みかん缶</p>	エネルギー 622kcal
<p>●1月22日(水) ハイキング (中国四国地方編) 鯛めし すもじ 讃岐うどん 茶そば かつおのたたき いも天 じゃこ天 もみじまんじゅう</p> 		昼食	陽班リクエスト	エネルギー 858kcal	昼食	<p>ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん ブロッコリー) 大豆サラダ (ハム 大豆 チーズ きゅうり にんじん)</p>	エネルギー 761kcal	昼食	<p>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</p>	エネルギー 786kcal
		夕食	<p>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)</p>	エネルギー 765kcal	夕食	<p>ご飯 白身魚のタルタルソースと温野菜 (じゃがいも いんげん) 青菜の磯辺和え (ちりめん 小松菜 にんじん えのき)</p>	エネルギー 782kcal	夕食	<p>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)</p>	エネルギー 795kcal

※上記の写真はイメージになります。

		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)				
朝食	<p>ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ ねぎ) カニカマ いわし佃煮 たくあん</p>	エネルギー 492kcal	朝食	<p>テーブルロール あんパン スパソテー (ハム スパゲティー にんじん 玉ねぎ ビーマン) 牛乳</p>	エネルギー 609kcal	朝食	<p>お茶漬け 焼そば ちくわ 梅干し ミルミル</p>	エネルギー 485kcal	朝食	<p>黒糖ロール ジャムパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) パンプキンスープ (パンプキンパウダー 牛乳) ヤクルト</p>	エネルギー 561kcal	朝食	<p>ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 焼さけ 野菜豆のごった煮 たくあん</p>	エネルギー 501kcal	朝食	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ) まぐろフレーク かまぼこ 奈良漬 味付のり</p>	エネルギー 666kcal	
昼食	<p>ご飯 ささみのゆかりフライと温野菜 (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)</p>	エネルギー 789kcal	昼食	<p>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)</p>	エネルギー 724kcal	昼食	<p>ご飯 みそ汁 (わかめ にんじん) 鶏肉の塩麴から揚げと生野菜 れんこんのかに風味和え</p>	エネルギー 854kcal	昼食	<p>ご飯 みそ汁 (わかめ にんじん) 鶏肉の塩麴から揚げと生野菜 れんこんのかに風味和え</p>	エネルギー 826kcal	昼食	<p>ご飯 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)</p>	エネルギー 826kcal	昼食	<p>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)</p>	エネルギー 746kcal	
夕食	<p>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 スパゲティー にんじん きゅうり)</p>	エネルギー 782kcal	夕食	<p>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)</p>	エネルギー 758kcal	夕食	<p>ご飯 豚肉と長いものスタミナ丼 (米 豚肉 長いも のり) 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)</p>	エネルギー 730kcal	夕食	<p>ご飯 ぶりの照り焼きと大根おろし ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき)</p>	エネルギー 700kcal	夕食	<p>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)</p>	エネルギー 732kcal	夕食	<p>ご飯 野菜たっぷりブルコギ (牛肉 ニラ にんじん ビーマン 玉ねぎ キャベツ えのき) 肉しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー)</p>	エネルギー 758kcal	
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)		<p>●1月31日(金) しらす丼</p>  <p>～ご当地どんぶりフェア～ 今月は和歌山県のしらす丼です。刻みのりや青じそを盛りつけてご提供します。</p> 						
朝食	<p>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 ハリハリ漬け</p>	エネルギー 500kcal	朝食	<p>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)</p>	エネルギー 511kcal	朝食	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ソーセージ 野菜天 昆布佃煮</p>	エネルギー 575kcal	朝食	<p>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) ショア</p>	エネルギー 620kcal	朝食	<p>テーブルロール ココアメロンパン スパソテー (ハム スパゲティー 玉ねぎ ビーマン) コーヒー チーズ</p>	エネルギー 603kcal				
昼食	<p>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 紫キャベツ パプリカ) 牛乳 りんごゼリー</p>	エネルギー 804kcal	昼食	<p>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) きゅうりとささみの梅肉和え (ささみ きゅうり 梅干し 青じそ ごま)</p>	エネルギー 798kcal	昼食	<p>ご飯 スープ 牛肉とじゃがいもの炒め物 レタスと卵のサラダ</p>	エネルギー 798kcal	昼食	<p>ご飯 とんかつと白菜の塩昆布和え (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)</p>	エネルギー 803kcal	昼食	<p>しらす丼 (ご飯 しらす のり 青じそ) 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく) すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ)</p>	エネルギー 682kcal				
夕食	<p>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)</p>	エネルギー 766kcal	夕食	<p>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)</p>	エネルギー 692kcal	夕食	<p>ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (ブロッコリー にんじん) かわれサラダ (干えび きゅうり かわれ わかめ)</p>	エネルギー 749kcal	夕食	<p>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)</p>	エネルギー 788kcal	夕食	<p>ご飯 豚肉のくわ焼きとごま和え (ごま キャベツ にんじん) 明石焼き (明石焼き ねぎ)</p>	エネルギー 804kcal				