

●1月16日(金) 廉価おすすめランチ(おとなさまランチ)					●1月28日(水) 陽班リクエスト カツ丼 マカロニサラダ すまし汁 ロールケーキ コーヒー					16(金)	17(土)	18(日)				
 <p>※こちらのイラストはイメージです。</p>										朝食	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 ピーマン) カフェオレ (低脂脂肪 コーヒー)	エネルギー 608kcal	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) シュークリーム コーヒー みかん缶	エネルギー 622kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 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	厨房おすすめランチ(洋食)	エネルギー 858kcal	ご飯 ごま団子 焼き餃子と温野菜 (プロッコリー)	エネルギー 786kcal	麦ご飯 (米 押し麦) チキン竜田と生野菜 (レタス パプリカ 玉ねぎ)	エネルギー 711kcal
										夕食	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)	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) ナムル (ハム ごま きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 802kcal
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)										
朝食	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	エネルギー 492kcal	テーブルロール クリームフラワー 目玉焼きと温野菜 (プロッコリー) 牛乳	エネルギー 602kcal	お茶漬け 焼さば ちくわ 梅干し	エネルギー 485kcal	黒糖ロール ツイスト オムレツと温野菜 (プロッコリー) パンプキンスープ (パンプキンパウダー 牛乳) ヤクルト	エネルギー 561kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ふ) 焼さけ 野菜豆のごった煮 たくあん	エネルギー 501kcal	テーブルロール チョコフラワー ハムエッグと温野菜 (プロッコリー) コーヒー	エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ ジャガイモ 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ 奈良漬け 味付のり	エネルギー 489kcal		
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) ささみのゆかりフライと温野菜 (さつまいも プロッコリー) 酢の物 (キャベツ にんじん ちくわ わかめ)	エネルギー 789kcal	ご飯 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 みそ汁 (わかめ にんじん) 鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ パプリカ 水菜) れんこんのかに風味和え (カニカマ れんこん 大根)	エネルギー 826kcal	ご飯 牛肉とプロッコリーの炒め物 ワインナーとさつまいものサラダ	エネルギー 719kcal	ご飯 カツバーガー (パン 豚肉 レタス) ミニドック (パン キャベツ ウィンナー) コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン かいわれ) コーヒー牛乳 ソーフル	エネルギー 826kcal	豚肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 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 照り焼きチキンと温野菜 (さつまいも スッキーニ) 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 711kcal		
夕食	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 プロッコリー 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)	エネルギー 782kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (にんじん プロッコリー) かぼちゃサラダ (ペーパン かぼちゃ 玉ねぎ レタス)	エネルギー 766kcal	ご飯 すまし汁 (えのき しめじ ねぎ) 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)	エネルギー 700kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) ヨーグルトサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス レーズン)	エネルギー 758kcal	ご飯 エビチリ (えび にんにくの芽 玉ねぎ) 卵の花炒り (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 ニラ にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ えのき) 肉しゅうまい	エネルギー 758kcal	ご飯 マーボー春雨 (合挽 春雨 しめじ えのき ピーマン 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		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)											
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 ハリハリ漬け	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 (低脂脂肪 コーヒー)	エネルギー 511kcal	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	エネルギー 575kcal	テーブルロール ブチパン スパソティー (ハム スパゲティー 玉ねぎ ピーマン) わかめスープ (わかめ たまねぎ ねぎ) ジョア	エネルギー 603kcal	ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ 油あげ ねぎ) ワインナー 三色煮豆 白菜漬け	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 パイン缶	エネルギー 660kcal				
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) チキンサラダ (ささみ きゅうり レタス 玉ねぎ コーン) 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 804kcal	ご飯 酢豚 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ バイナップル) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ふどう)	エネルギー 798kcal	陽班リクエストメニュー	エネルギー 858kcal	ご飯 チンジャオロース (牛肉 ピーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) 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)	エネルギー 803kcal	ご飯 かれいのオニオンチーズフラ イと生野菜 (リーフレタス 玉ねぎ) 豆腐チャンプルー (豆腐 豚肉 卵 ピーマン にんじん)	エネルギー 803kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉きと温野菜 (じゃがいも 青のり にんじん) 粒マスター豆サラダ (ハム 白菜 にんじん きゅうり)	エネルギー 858kcal				
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	麦ご飯 (米 押し麦) さばのしょうが煮と煮物 (揚げ豆腐 大根)	エネルギー 692kcal	ご飯 ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜 (プロッコリー にんじん) かいわれサラダ (えび きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 749kcal	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) プロッコリーのおかか和え (プロッコリー かつおぶし ちくわ きゅうり 大根)	エネルギー 788kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きとごま和え (ごま キャベツ にんじん) 揚げナスの甘酢漬け (なす 京ねぎ)	エネルギー 804kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼きと温野 菜 (コーン ピーマン) 豚肉ときのこの炒め物 (豚肉 京ねぎ しめじ にんじん)	エネルギー 717kcal				