

●1月16日（金）厨房おすすめランチ（おとなさまランチ）



※こちらのイラストはイメージです。

●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



●1月16日（金）厨房おすすめランチ（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）															
						朝食 テーブルロール ジャムパン 野菜炒め （ハム キヤベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー）			朝食 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			朝食 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															
※こちらのイラストはイメージです。						昼食 厨房おすすめランチ（洋食）			昼食 ご飯 ごま団子 焼き餃子と温野菜（ブロッコリー）  もやしのザーサイ和え			昼食 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）  白菜の信田煮 （油あげ 白菜）															
						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）			夕食 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）			夕食 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）															
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（ブロッコリー） 牛乳		エネルギー 602kcal		お茶漬け 焼そば ちくわ 梅干し		エネルギー 485kcal		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		エネルギー 561kcal		テーブルロール チョコフラワー ハムエッグと温野菜（ブロッコリー） コーヒー		エネルギー 501kcal		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 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 ブロッコリー）  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		カツバーガー（パン 豚肉 レタス） ミニドック（パン キヤベツ ウインナー）  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 ソファール		エネルギー 719kcal		ご飯  豚肉の塩麴焼きと生野菜（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 826kcal		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 803kcal		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 ブロッコリー かぼちゃ）  スパサラダ（ハム スパゲティール 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 ブロッコリー）  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 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（りんご 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（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		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		エネルギー 758kcal		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 ミノトマト）		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（低脂肪乳 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 プチパン スパソテー （ハム スパゲティール 玉ねぎ ビーマン） 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） ウインナー 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 レモンティール 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 ビーマン きくらげ たけのこ パイナップル）  春雨サラダ（春雨 ハム きくらげ きゅうり 干豆腐）		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  チンジャオロースー（牛肉 ビーマン 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 青しそ 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 ビーマン 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）  粒マスタードサラダ（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）  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		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）  かいわれサラダ（干えび 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）  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		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（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 ビーマン）  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			