



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	<p>今年もよろしく お願ひします</p> 		<p>1月20日(火) ご当地「レーメニュー」山口県です</p> <p>1月30日(金) セレクトメニュー 今回は、主菜、汁物、デザートを選んで頂きます</p> 			
減分						
お昼ごはん	5	6	7 新年会	8	9お誕生日メニュー	10
	<p>ちらし寿司 揚げ出し豆腐 ふろふき大根 にゅう麺</p>	<p>ごはん 豚キムチ炒め 里芋の煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ すまし汁</p>	<p>焼きサバ寿司 海鮮茶わん蒸し 紅白なます 赤だし味噌汁</p>	<p>ごはん 鮭の菜種焼き ほうれん草のポン酢和え じゃが芋のおやき 味噌汁</p>	<p>テーブルロール 黒糖パン クリームシチュー ひじきサラダ 洋梨ゼリー</p>	<p>お休み</p>
減分	<p>エネルギー 603 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 4.5 g</p>	<p>エネルギー 539 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 538 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 461 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 483 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g</p>	
お昼ごはん	12	13	14	15	16	17
	<p>ごはん トンテキ 温野菜 茄子の煮物 わかめスープ</p>	<p>ごはん はまの照り焼き 大根おろし かぼちゃの煮物 酢の物 味噌汁</p>	<p>ごはん 鶏肉の松風焼き トマトのお浸し ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁</p>	<p>コーンピラフ すずきの柚子風味焼き コンソメスープ プリン</p>	<p>ひじきごはん 肉じゃが 三色和え すまし汁</p>	<p>ミートパスタ トマトのサラダ パイナップル 野菜ジュース</p>
減分	<p>エネルギー 489 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 550 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 446 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>エネルギー 552 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 585 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 491 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g</p>
お昼ごはん	19お誕生日メニュー	20ご当地リレーメニュー	21	22お誕生日メニュー	23	24
	<p>エビフライカレー コールスローサラダ ホットミルク はちみつヨーグルト</p>	<p>バリそば はすさんばい ういろう</p>	<p>小倉トースト コーンマヨパン 大根サラダ コンソメポテト バナナジュース</p>	<p>ごはん 鶏の唐揚げ 白菜サラダ クラムチャウダー チョコケーキ チーズケーキ</p>	<p>ごはん おでん 納豆 オクラの青じそ和え ぶどう</p>	<p>お休み</p>
減分	<p>エネルギー 664 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>エネルギー 458 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 578 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>エネルギー 592 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 527 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g</p>	
お昼ごはん	26お誕生日メニュー	27	28	29	30セレクトメニュー	31
	<p>味噌ラーメン 半チャーハン 餃子 酢の物 鶏だしスープ</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜焼き 大根もち 山芋のわさび和え すまし汁</p>	<p>ごはん 野菜の肉巻き キャベツと揚げの 煮浸し かきたま汁 蒸し芋</p>	<p>ごはん さばの生姜煮 小松菜の磯辺和え 備蓄食きんぴらごぼう 味噌汁</p>	<p>ごはん 鮭の香草焼き OR 鶏肉の香草焼き ごぼうサラダ 味噌汁 OR コンソメスープ ゼリー(焼ORみかん)</p>	<p>ごはん お好み焼き 白菜の漬物 野菜スープ</p>
減分	<p>エネルギー 520 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 5.1 g</p>	<p>エネルギー 579 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 589 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 516 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 498 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 591 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>