☆1月の献立でーす★

	1/4(金)	1/5(土)
昼食	刺身盛り合わせ	鰆の美味揚げ
	筑前煮	きんぴらごぼう
	桜漬け	マンゴー缶
	お雑煮風	味噌汁
	赤飯	ご飯
		おまけ
	E 700kcal P 38.7g	E 561kcal P 23.4g
	F 15.1g S 4.0g	F 18.5g S 2.0g
おやつ	甘酒	饅頭
夕食弁当	鯛の塩焼き	擬製豆腐
	肉じゃが	さつまいものレモン煮
	紅白膾	味噌マヨサラダ
	E 519kcal P 25.2g	E 543kcal P 20.8g
	F 15.1g S 1.9g	F 18.4g S 2.0g

	1/7(月)	1/8(火)	1/9(水)	1/10(木)	1/11(金)	1/12(土)
昼食	七草粥	酢豚	天丼	カジキの味噌マヨ焼き	カレーライス	カレイの磯辺焼き
	鱈の味噌漬け焼き	春雨ｻﾗﾀﾞ	冷奴	なすのそぼろあんかけ	ズッキーニサラダ	がんもと小松菜の煮物
	蕪の酢の物	レインボウキウイ	モロヘイヤのなめたけ和え	りんご	ゆで卵	いちご
	伊達巻	中華スープ	吸物	味噌汁		けんちん汁
	味噌汁	ご飯		ご飯		ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 517kcal P 23.3g	E 584kcal P 20.2g	E 687kcal P 26.6g	E 508kcal P 22.2g	E 724kcal P 20.[illegible]g	E 547kcal P 29.2g
	F 8.8g S 3.0g	F 21.4g S 4.1g	F 11.9g S 3.1g	F 14.4g S 3.3g	F 24.2g S 3.[illegible]	F 17.7g S 4.0g
おやつ	いちご大福	甘酒	クッキー	白玉入りお汁粉		プリン
夕食弁当	松風焼き	鰆の幽庵焼き	ささみの梅肉ｿｰｽ	棒棒鶏	鰯の蒲焼[illegible]	豚肉と白菜の重ね蒸し
	ふろふき大根	南瓜の煮物	大豆とひじきの煮物	薩摩芋のシナモン風	ポテトサラダ	ビーフン(さくらえび)
	白菜の胡麻和え	ほうれん草のじゃこ和え	みかん入りサラダ	ブロッコリーのサラダ	ぜんまいの煮物	ほうれん草の胡麻和え
	E 437kcal P 19.7g	E 404kcal P 20.1g	E 425kcal P 26.1g	E 635kcal P 23.0g	E kcal P g	E 463kcal P 18.8g
	F 11.7g S 2.4g	F 8.7g S 1.9g	F 6.8g S 2.7g	F 25.7g S 1.6g	F g S g	F 16.9g S 2.1g

たこ焼きの日

	1/14(月)	1/15(火)	1/16(水)	1/17(木)	1/18(金)	1/19(土)
昼食	麻婆茄子	焼きそば	寿司で飲む！	太刀魚の香味焼き	回鍋肉	ハヤシライス
	福袋の煮物	しゅうまい		白和え	小松菜の辛子和え	大根サラダ
	みかん	大根の酢の物		オレンジ	いちご	冷奴
	味噌汁			味噌汁	中華スープ	
	ご飯			ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ
	E 593kcal P 23.5g	E 699kcal P 30.7g		E 546kcal P 21.8g	E 545kcal P 25.6g	E 568kcal P 20.0g
	F 19.8g S 2.3g	F 20.5g S 2.8g		F 18.5g S 2.5g	F 21.3g S 2.2g	F 19.7g S 3.5g
おやつ	チョコパフェ	あんﾄﾞｰﾅｯﾂ	甘酒	スイートポテト	チョコバナナ	カステラ
夕食弁当	コロッケ	太刀魚の塩焼き	カレイの葱味噌焼き	鶏肉の霙煮	スズキのオイスター炒め	鶏肉のマスタード焼き
	わけぎのぬた	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	ほうれん草のじゃこ和え	南瓜の煮付け	ひじきの煮物
	三つ葉の胡麻酢和え	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜とわかめの酢の物	ポテトサラダ	もやしの和え物	カリフラワーのクリーム煮
	E 559kcal P 23.4g	E 479kcal P 19.6g	E 433kcal P 25.1g	E 461kcal P 19.0g	E 415kcal P 25.5g	E 550kcal P 21.3g
	F 17.7g S 1.7g	F 20.7g S 2.2g	F 11.1g S 2.3g	F 16.2g S 2.2g	F 5.9g S 2.8g	F 22.0g S 2.3g

お好み焼きを目の前で☆

チーズケーキ販売

	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)	1/26(土)
昼食	[illegible]	麻婆豆腐	とろろそば	他人煮	稲荷寿司	カレイの煮付け
		じゃが芋ｻﾗﾀﾞ	鰻玉煮	ほうれん草の胡麻和え	金目鯛の味噌漬け焼き	ポテトサラダ
		白菜の柚子胡椒和え	キノコサラダ	いちご	みかん	りんご
		中華ｽｰﾌﾟ		味噌汁	吸物	味噌汁
		ご飯		ご飯		ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 602kcal P 23.5g	E 564kcal P 29.3g	E 542kcal [illegible]	E 642kcal P 24.4g	E 510kcal P 26.6g
		F 25.0g S 4.4g	F 13.4g S 6.9g	F 18.5g S 2.5g	F 11.9g S 5.7g	F 13.7g S 3.2g
おやつ	せんべい[illegible]わせ	コーヒーゼリー	お汁粉	バナナヨーグルトケー[illegible]	南瓜プリン	饅頭
夕食弁当	豚と大根の煮物	鰆の生姜焼き	鯖の糀漬け焼き	天麩羅盛り合わせ	親子煮	豚の生姜焼き
	厚焼き玉子	もやしのカレー炒め	肉じゃが	卯の花	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え
	ズッキーニのサラダ	五目煮豆	茄子の香り漬け	胡瓜の梅おかか和え	きんぴらごぼう	さつまいものｼﾅﾓﾝ
	E 546kcal P 22.3g	E 465kcal P 24.9g	E 623kcal P 23.7g	E 496kcal P 19.5g	E 429kcal P 17.5g	E 539kcal P 19.8g
	F 25.7g S 1.7g	F 13.6g S 2.3g	F 25.9g S 2.0g	F 17.7g S 3.4g	F 12.7g S 1.7g	F 16.5g S 1.8g

	1/28(月)	1/29(火)	1/30(水)	1/31(木)
昼食	海老ピラフ	カジキの和風ソース	天ぷら盛り合わせ	醤油ラーメン
	ジャーマンポテト	バンサンスウサラダ	高野豆腐の煮物	大学芋
	トマトサラダ	大学芋	みかん	豆腐サラダ
	コーンクリームスープ	味噌汁	吸物	
		ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	E 7.4kcal P 22.4g	E 600kcal P 20.3g	E 601kcal P 24.4g	E 572kcal P 21.3g
	F 23.0g S 4.1g	F 15.6g S 2.2g	F 16.7g S 3.0g	F 13.7g S 3.8g
おやつ	ぶどうゼリー	甘酒	チーズ蒸しパン	マドレーヌ
夕食弁当	鰯の生姜煮	ハンバーグ	酢豚	鮭の生姜焼き
	胡瓜とじゃこの酢の物	切り干し大根の煮物	キャベツの塩コンブ和え	じゃがいものきんぴら
	竹輪と茄子のきんぴら	いんげんの胡麻和え	厚焼き卵	コールスローｻﾗﾀﾞ
	E 402kcal P 19.2g	E 547kcal P 19.2g	E 527kcal P 23.4g	E 430kcal P 19.7g
	F 10.6g S 1.9g	F 23.1g S 2.1g	F 19.4g S 2.6g	F 12.5g S 1.8g

福助弁当
@ycx9061p

E＝エネルギー　P=たんぱく質　F＝脂質　S＝食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・お惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。