



1月 メニュー表



	月	火	水	木	金	土
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食		親子散らし寿司 とろろ昆布汁 肉詰めいなりの含め煮 ほうれん草のお浸し みかん缶 エネルギー 447 kcal 塩分 5.2 g	ごはん/味噌汁 鶏肉の塩麴焼 がんもどきの煮物 青菜のピーナツ和え パイン缶 エネルギー 542 kcal 塩分 4.4 g	ごはん/味噌汁 あじの梅煮 高野豆腐の煮物 菜花の錦糸和え フルーツカクテル エネルギー 518 kcal 塩分 4.0 g	七草粥/味噌汁 鯖の南部焼き 金平ごぼう 白菜と竹輪の和え物 黄桃缶 エネルギー 585 kcal 塩分 4.0 g	ごはん/中華スープ 八宝菜 焼売 春雨の中華和え 白桃缶 エネルギー 548 kcal 塩分 3.1 g
15時		紅白まんじゅう	たこ焼き(3個)	おかき(のりしお)	マドレーヌ	プリン
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん/味噌汁 和風きのこハンバーグ 五目豆煮 菜花のわさび和え 白桃缶 エネルギー 548 kcal 塩分 4.7 g	ハヤシライス ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 600 kcal 塩分 3.9 g	ごはん/味噌汁 豆腐ステーキのそぼろあんかけ さつま芋甘煮 大根サラダ みかん缶 エネルギー 607 kcal 塩分 3.0 g	ごはん/味噌汁 鶏肉の香味煮 キャベツのツナ煮 ほうれん草のお浸し 黄桃缶 エネルギー 508 kcal 塩分 3.7 g	ごはん/わかめスープ かに玉あんかけ 焼きビーフン 中華サラダ フルーツ杏仁 エネルギー 557 kcal 塩分 3.7 g	ごはん/味噌汁 豆腐ハンバーグ和風あんかけ じゃが芋の煮物 大根サラダ パイン缶 エネルギー 534 kcal 塩分 3.9 g
15時	チョコレートケーキ	レモンケーキ	まがりせんべいと栗しぐれ	紫芋まんじゅう	ドームケーキ(こしあん)	カスタードケーキ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん/味噌汁 豚肉生姜焼風 南瓜の煮付 ブロccoliのピーナツ和え フルーツカクテル エネルギー 580 kcal 塩分 3.3 g	ごはん/すまし汁 鯖の塩麴焼 里芋煮付 ほうれん草のわさび和え パイン缶 エネルギー 573 kcal 塩分 3.7 g	菜めしおにぎり きつねうどん えんどうの山椒炒め 白菜のお浸し 白桃缶 エネルギー 451 kcal 塩分 4.7 g		ごはん/豚汁 あじの生姜煮 細切昆布の炒り煮 もやしの辛子和え みかん缶 エネルギー 516 kcal 塩分 4.4 g	ごはん/味噌汁 鶏肉のカレー焼 かぶのくず煮 二色なます 黄桃缶 エネルギー 543 kcal 塩分 2.5 g
15時	ロールケーキ	焼きドーナツ(チョコ)	シルベーナ		おかき(砂糖醤油)	バームロール(2個)
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん/味噌汁 シルバーの香味焼き 金平蓮根 白菜の塩昆布和え 黄桃缶 エネルギー 482 kcal 塩分 3.3 g	ごはん/味噌汁 豚肉のくわ焼 南瓜の煮付 茄子の青じそ和え 白桃缶 エネルギー 559 kcal 塩分 3.3 g	ごはん/すまし汁 鯖の味噌煮 さつま揚げの煮付 もやしの梅肉和え 黄桃缶 エネルギー 610 kcal 塩分 4.5 g	ごはん/かき玉汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ピーマンの甘辛煮 キャベツのごま和え りんご エネルギー 558 kcal 塩分 3.9 g	ごはん/味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 大根のくず煮 印元の生姜和え フルーツカクテル エネルギー 585 kcal 塩分 3.3 g	ごはん/味噌汁 さわらの山椒焼 里芋のそぼろ煮 菜花の錦糸和え みかん缶 エネルギー 511 kcal 塩分 3.3 g
15時	バウムクーヘン	クリームコンフェ	焼きドーナツ(豆乳)	塩せんべいと甘納豆	ショコラプチケーキ(3個)	田舎まんじゅう
	31日					
昼食	カレーライス ミートオムレツ ブロccoli-サラダ 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー 589 kcal 塩分 3.3 g					
15時	ドーナツ					