

メニュー表

			1月4日(木曜日)	1月5日(金曜日)	1月6日(土曜日)
			散らし寿司 がんもの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 赤だし 黒豆 	カレーライス オムレツ インゲンの信田和え 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 茄子の煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
			458kcal	516kcal	469kcal
			焼きプリンタルト 122kcal	紅茶のムース 66kcal	ミニたい焼き 82kcal
1月8日(月曜日)	1月9日(火曜日)	1月10日(水曜日)	1月11日(木曜日)	1月12日(金曜日)	1月13日(土曜日)
赤飯 チキンのポン酢煮 ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜のわさび和え かき玉汁 431kcal	若芽ご飯 入麺 さつま芋の煮物 白菜の和え物  492kcal	ご飯 ミートボールの和風クリームシチュー えんどうの炒め物 春雨サラダ  648kcal	ご飯 白身フライ ひじきの炒め煮 味噌汁 フルーツ 467kcal	ご飯 麻婆茄子 れんこん土佐煮 二色和え スープ 448kcal	ごぼとん井(長野県) 大根の煮物 白菜の磯和え 吸物  580kcal
豆乳饅頭 96kcal	オレンジゼリー 48kcal	薄皮まんじゅう 86kcal	カスタードワッフル 90kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	バニラムース 66kcal

メニュー表

1月15日(月曜日)	1月16日(火曜日)	1月17日(水曜日)	1月18日(木曜日)	1月19日(金曜日)	1月20日(土曜日)
ご飯 豚じゃが ピーマンのソテー チンゲン菜の香味和え 味噌汁 506kcal	ご飯 和風ハンバーグ 白菜の煮浸し ひじきのゴマ和え 味噌汁 450kcal	ご飯 サバの塩焼き がんもの煮物 青菜の和え物 吸物 483kcal	カレーライス 千草焼き ブロッコリーのサラダ 漬物  544kcal	ご飯 鶏の味噌煮 にんにくの芽炒め ほうれん草の和え物 吸物 391kcal	ご飯 赤魚の和風あんかけ さつま芋の煮物 インゲンの和え物 味噌汁 486kcal
抹茶饅頭 100kcal	プリン 73kcal	ドームケーキ(カスタード) 116kcal	どら焼き(あん) 114kcal	ぶどうゼリー 45kcal	チョコバーム 105kcal
1月22日(月曜日)	1月23日(火曜日)	1月24日(水曜日)	1月25日(木曜日)	1月26日(金曜日)	1月27日(土曜日)
ゆかりご飯 豆腐ラーメン(埼玉県) 青菜の和え物 フルーツ  483kcal	ご飯 野菜コロッケ/クリームコロッケ 玉子ロール キャベツサラダ 味噌汁 517kcal	ご飯 豚肉の炒め物 冬瓜の柚子風味 白菜の磯和え 味噌汁 493kcal	ご飯 肉団子の生姜煮 茄子の煮物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 534kcal	ご飯 サワラの煮付け 大根の炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁 433kcal	散らし寿司 れんこんおかか炒め インゲンのお浸し 味噌汁 甘酢生姜  394kcal
クリームコンフェ 81kcal	きなこのパンケーキ 55kcal	もみじ饅頭 104kcal	チョコレートムース 66kcal	パナナケーキ 83kcal	抹茶ワッフル 80kcal
1月29日(月曜日)	1月30日(火曜日)	1月31日(水曜日)			
ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ  631kcal	三色丼 馬鈴薯の煮物 もやしの塩昆布和え 吸物 434kcal	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 菜の花のソテー 大根サラダ 味噌汁 496kcal			
どら焼き(カスタード) 110kcal	バームクーヘン 103kcal	ととやき(チョコ) 60kcal			