

メ ニ ュ ー 表

						1月 4日(土曜日)
						散らし寿司 がんもの煮物 カリフラワーのゆかり和え 赤だし 黒豆 461kcal
						オレンジゼリー 48kcal
1月 6日(月曜日)	1月 7日(火曜日)	1月 8日(水曜日)	1月 9日(木曜日)	1月10日(金曜日)	1月11日(土曜日)	
ご飯 肉団子の酢豚風 茄子の煮物 春雨サラダ スープ  585kcal	カレーライス オムレツ マカロニサラダ 漬物 544kcal	ご飯 チキンのポン酢煮 えんどうの炒め物 春菊の和え物 味噌汁 415kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き ひじきの炒め煮 青菜のサラダ 味噌汁 424kcal	ご飯 麻婆茄子 高野の煮物 インゲンの和え物 スープ 456kcal	ご飯 白身フライ 馬鈴薯の煮物 かき玉汁 フルーツ  491kcal	
紅茶のムース 66kcal	抹茶饅頭 100kcal	りんごゼリー 49kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	薄皮まんじゅう 86kcal	ドームケーキ(カスタード) 116kcal	

メニュー表

1月13日(月曜日)	1月14日(火曜日)	1月15日(水曜日)	1月16日(木曜日)	1月17日(金曜日)	1月18日(土曜日)
赤飯 赤魚のサッパリ蒸し ごぼうの甘辛煮 二色和え 吸物 405kcal	高菜飯(熊本県) 豆腐のひき肉包み焼き ほうれん草の辛子和え 味噌汁  429kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ピーマンのソテー チンゲン菜の香味和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 白菜の煮浸し インゲンのピーナツ和え 味噌汁	ゆかりご飯 入麴 さつま芋の煮物 カリフラワーの和え物	カレーライス 玉子ロール 小松菜のサラダ 漬物  512kcal
プリン 73kcal	パームクーヘン 103kcal	豆乳饅頭 96kcal	バニラムース 66kcal	バナナケーキ 83kcal	どら焼き(あん) 114kcal
1月20日(月曜日)	1月21日(火曜日)	1月22日(水曜日)	1月23日(木曜日)	1月24日(金曜日)	1月25日(土曜日)
ご飯 野菜コロッケ/クリームコロッケ チンゲン菜の煮びたし 吸物 フルーツ 497kcal	ご飯 サバの塩焼き マカロニのカレー炒め ピーマンサラダ 味噌汁	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 レンコンとひじきの炒め煮 インゲンの和え物 味噌汁	 <p>海鮮ちらし寿司 海鮮ちらし寿司 炊き合わせ 白花豆 吸物</p>	ご飯 鶏のタルタル焼き 冬瓜の柚子風味 白菜の磯和え 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 茄子の煮物 もやしの梅肉和え 中華スープ
黒糖饅頭 115kcal	マンゴープリン 37kcal	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
1月27日(月曜日)	1月28日(火曜日)	1月29日(水曜日)	1月30日(木曜日)	1月31日(金曜日)	
散らし寿司 高野の煮物 白菜の和え物 味噌汁 甘酢生姜  403kcal	ご飯 ミートボールの中華スープ煮 れんこんおかか炒め キャベツの和え物	若布ご飯 とん汁ラーメン(新潟県) 大根の煮物 青菜の香味和え	ご飯 鶏の治部煮 もやしの炒め物 れんこんの和え物 味噌汁	三色丼 馬鈴薯の煮物 キャベツサラダ 味噌汁	
ドームケーキ(こしあん) 105kcal	ぶどうゼリー 45kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal	チョコバーム 105kcal	ミニたい焼き 82kcal	