

# メ ニ ュ ー 表

				1月 1日(木曜日)	1月 2日(金曜日)	1月 3日(土曜日)
						
1月 5日(月曜日)	1月 6日(火曜日)	1月 7日(水曜日)	1月 8日(木曜日)	1月 9日(金曜日)	1月10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  422kcal	ご飯 チキンのボン酢煮 茄子の煮物 春雨サラダ 味噌汁 474kcal	カレーライス サーモンマヨフライ サラダ 漬物 601kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 えんどうの炒め物 春菊の和え物 スープ 517kcal	若布ご飯 けんちんそば(茨城県) 玉子ロール チンゲン菜の和え物  402kcal	ご飯 麻婆茄子 春巻き インゲンの和え物 吸物 467kcal	
ミニたい焼き(カスタード) 80kcal	チョコムース 66kcal	抹茶饅頭 100kcal	マンゴープリン 37kcal	やわらかおかき(のりしお) 42kcal	しっとり饅頭(吹雪) 70kcal	



# メ ニ ュ ー 表

1月12日(月曜日)	1月13日(火曜日)	1月14日(水曜日)	1月15日(木曜日)	1月16日(金曜日)	1月17日(土曜日)
ゆかりご飯 入麺 ごぼうの甘辛煮 二色和え  418kcal	ご飯 白身フライ さつま芋の煮物 カリフラワーサラダ 吸物           559kcal	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 ひじきの煮物 インゲンの和え物 味噌汁           502kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ピーマンのソテー キャベツのしそ風味 味噌汁           540kcal	ご飯 プリとキノコの甘酢あん スパゲティソテー 白菜の和え物 吸物           492kcal	カレーライス オムレツ 小松菜のサラダ 漬物  511kcal
バームクーヘン 103kcal	りんごゼリー 49kcal	きなこのパンケーキ 55kcal	酒饅頭 77kcal	メロンムース 69kcal	どら焼き(あん) 114kcal
1月19日(月曜日)	1月20日(火曜日)	1月21日(水曜日)	1月22日(木曜日)	1月23日(金曜日)	1月24日(土曜日)
ご飯 鶏の味噌煮 大根の炒め煮 白菜の和え物 吸物 393kcal	とんちゃん丼(滋賀県) れんこんの煮物 インゲンの胡麻和え 吸物  476kcal	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           477kcal	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>新春おめでたい御膳</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・天ぷら盛り合わせ</li> <li>・若竹煮</li> <li>・紅白なます</li> <li>・栗きんとん</li> <li>・雑煮 白味噌風味</li> </ul> </div>	ご飯 鶏の治部煮 カリフラワーの炒め物 ほうれん草のわさび和え 味噌汁           471kcal	ご飯 麻婆豆腐 茄子の煮物 もやしの梅肉和え 中華スープ           449kcal
プリン 73kcal	クリームコンフェ 81kcal	ミニたい焼き(あん) 71kcal	ドームケーキ(チョコ) 110kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	もみじ饅頭 104kcal
1月26日(月曜日)	1月27日(火曜日)	1月28日(水曜日)	1月29日(木曜日)	1月30日(金曜日)	1月31日(土曜日)
ご飯 白身魚のムニエル スパゲティソテー 玉葱の和風サラダ 味噌汁           457kcal	散らし寿司 大根の煮物 白菜の和え物 吸物 甘酢生姜           361kcal	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  507kcal	菜飯 おぼろうどん がんもの煮物 菜の花の香味和え           373kcal	三色丼 冬瓜の味噌煮 キャベツサラダ 吸物  408kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 高野の煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁           585kcal
バナナケーキ 83kcal	黒糖饅頭 115kcal	オレンジゼリー 48kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal	チョコバーム 105kcal	やわらかおかき(えび) 42kcal