



# 新年表



				1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)
1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)
散らし寿司 さつまいもの煮物 青菜のピカタ和え 吸物 甘酢生姜  539 kcal	赤飯 ささみの天ぷら 春菊の胡麻和え 千草焼と黒豆盛り合わせ 吸物  538 kcal	ご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 二色和え 味噌汁  581 kcal	そぼろ丼 かぶの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁  487 kcal	ご飯 インゲン肉巻き 炊き合せ 青菜のお浸し 味噌汁  550 kcal	ご飯 蒸し鱈の海苔風味あん 小松菜の煮浸し 大根サラダ 吸物  468 kcal	ご飯 鶏の照り煮 かつおのわさび和え 高野豆腐の煮物 味噌汁  576 kcal
ミルクレーズ  87 kcal	ようかん (小豆・抹茶)  143 kcal	ワッフル  74 kcal	黒糖饅頭  104 kcal	しっとりどら焼 (小豆)  114 kcal	チョコケーキ  99 kcal	かぼちゃタルト  122 kcal

# メニュー表

1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
<b>ご飯</b> ミートボールのクリームチヂミ <b>サラダ</b> 野菜ソテー 562 kcal	<b>ご飯</b> タラのケチャップソース ポテトサラダ 冬瓜の柚子あんかけ スープ 531 kcal	<b>ご飯</b> 八宝菜 シューマイ 春雨の和え物 スープ 594 kcal	<b>ご飯</b> さわらの幽庵焼 南瓜の煮物 大根なます 吸物 541 kcal	<b>ご飯</b> コロッケ/比 75g 小松菜の辛子和え ワカメスープ フルーツ 564 kcal	<b>ご飯</b> チキンソテー/ポンズかけ 卵ロール 白菜のわさびマヨ和え スープ 596 kcal	<b>カレーライス</b> ロールキャベツ 野菜サラダ 漬物 633 kcal
<b>フルーツ杏仁</b> 45 kcal	<b>抹茶ワッフル</b> 80 kcal	<b>米粉カップケーキ (メープル)</b> 68 kcal	<b>スイートポテトカスタード</b> 93 kcal	<b>ととやき (仔) クリーム)</b> 60 kcal	<b>水ようかん (抹茶)</b> 65 kcal	<b>ロールケーキ</b> 152 kcal
1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
<b>ご飯</b> 豆腐のそぼろあんかけ チンゲンサイの中華和え ビーフン炒め 中華スープ 539 kcal	<b>ご飯</b> 鶏の揚げ煮 ひじきとレンコンの梅煮 味噌汁 フルーツ 682 kcal	マグロ・カツ丼 (神奈川県) 青菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ 561 kcal	<b>わかめご飯</b> 肉そば 小松菜の菜種和え 茄子の味噌かけ 492 kcal	<b>ご飯</b> ホキの西京焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋サラダ 吸物 583 kcal	<b>ご飯</b> 豚肉の生姜炒め 水菜ともやしの柚子和え 冬瓜の煮物 味噌汁 641 kcal	<b>ご飯</b> おでん インゲンの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁 589 kcal
<b>プリン</b> 74 kcal	<b>りんごタルト</b> 106 kcal	<b>クリームコンフェ</b> 82 kcal	<b>イチゴムース</b> 65 kcal	<b>メロン蒸しケーキ</b> 82 kcal	<b>おはぎ</b> 128 kcal	しっとりどら焼 (抹茶) 118 kcal
1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
<b>牛 丼</b> 里芋の煮物 三色和え 味噌汁 561 kcal	<b>ご飯</b> アジの蒲焼 チンゲン菜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁 527 kcal	<b>ご飯</b> メンチカツ 卯の花 白菜のお浸し 赤だし 571 kcal	<b>ご飯</b> 豚肉のオニオン炒め キャベツサラダ 豆腐のあんかけ 味噌汁 693 kcal	<b>ちらし寿司</b> 大根の煮物 ほうれん草のゴマ和え おぼろ汁 甘酢生姜 436 kcal	<b>なめし</b> ちゃんぽん麺 春巻き フルーツ 642 kcal	<b>ご飯</b> 鯖の味噌煮 春雨の酢の物 サツマイモのあんかけ 吸物 624 kcal
<b>カエテの実</b> 122 kcal	<b>マンゴープリン</b> 44 kcal	<b>パンケーキ (抹茶)</b> 56 kcal	<b>ミニたい焼き</b> 93 kcal	<b>ロールケーキ</b> 110 kcal	<b>焼きドーナツ (豆乳)</b> 74 kcal	<b>フルーツゼリー</b> 42 kcal