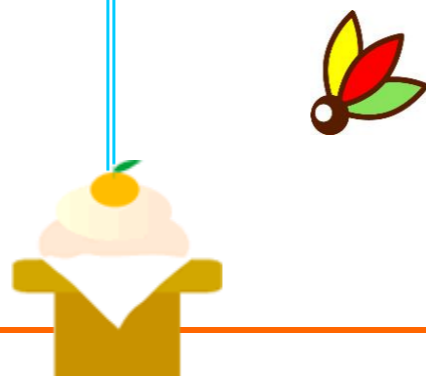




メニュー表



1月 4日 (木)			1月 5日 (金)			1月 6日 (土)							
散らし寿司 炊き合せ 春菊の胡麻和え 吸物 黒豆 498 kcal			ご飯 サワラ西京焼き 馬鈴薯の煮物 二色和え 吸物 534 kcal			ご飯 挽肉包み揚げ 青菜の煮浸し 千草焼き 赤だし 585 kcal							
ようかん二種盛り 143 kcal			焼きプリンタルト 122 kcal			カスタードワッフル 89 kcal							
1月 7日 (日)		1月 8日 (月)		1月 9日 (火)		1月10日 (水)		1月11日 (木)		1月12日 (金)		1月13日 (土)	
ご飯 八宝菜 春巻き 春雨の和え物 中華スープ 658 kcal		赤飯 ホキの山椒煮 ほうれん草の煮浸し 大根サラダ 吸物 407 kcal		ご飯 鶏の照り煮 カリフラワー山葵和え 卵とじ 味噌汁 550 kcal		ご飯 ミートボールの クリームシチュー 白菜サラダ 白身フライ 620 kcal		ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の柚子和え 冬瓜の煮物 おぼろ汁 579 kcal		ご飯 インゲン肉巻き ひじきとリンゴの煮物 インゲン菜の和え物 味噌汁 500 kcal		マグロソースカツ丼 (神奈川県) 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ 573 kcal	
マドレーヌ 149 kcal		青りんごゼリー 52 kcal		酒饅頭 77 kcal		抹茶パンケーキ 56 kcal		コーヒー蒸しケーキ 82 kcal		ミニスイートポテト 67 kcal		人形焼き 104 kcal	



メニュー表



1月14日 (日)	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)
ご飯 タラの 柚子胡椒焼き かぶらの煮物 もやしの和え物 吸物 440 kcal	ご飯 チキンソテー 高野豆腐の煮物 青菜のわさびマヨ和え スープ 603 kcal	わかめご飯 きつねうどん いんげんの菜種和え 茄子の味噌かけ 427 kcal	ご飯 カレイの ピリ辛甘酢あん 大根の煮物 ピーマンの胡麻和え 味噌汁 449 kcal	カレーライス 卵ロール 野菜サラダ 漬物 586 kcal	ご飯 和風ハンバーグ さつまいの煮物 白菜のおひたし 味噌汁 558 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め コールスローサラダ 南瓜の煮物 味噌汁 676 kcal
薄皮まんじゅう 86 kcal	どら焼 (小豆) 114 kcal	イチゴムース 65 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	マンゴープリン 44 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	黒糖饅頭 104 kcal
1月21日 (日)	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
三色丼 馬鈴薯の煮物 大根なます 味噌汁 535 kcal	ご飯 野菜コロッケと クリームコロッケ 小松菜の煮浸し 玉子豆腐 スープ 539 kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 573 kcal	ちらし寿司 かぶらの煮物 青菜のゴマ和え おぼろ汁 甘酢生姜 417 kcal	ご飯 アジの蒲焼 キャベツの煮浸し さつまいサラダ 味噌汁 586 kcal	なめし ちゃんぽん麺 シューマイ いんげんの信田和え 542 kcal	ご飯 おでん 青梗菜おかか和え 味噌汁 フルーツ 526 kcal
ぼんせんべい 19 kcal	バームクーヘン 98 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	きなこおはぎ 98 kcal	抹茶饅頭 100 kcal	プリン 81 kcal	どら焼き (カスタード) 110 kcal
1月28日 (日)	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)			
ご飯 メンチカツ 煮奴 ひじきのサラダ 赤だし 669 kcal	温たまらん丼 (鹿児島県) 冬瓜の煮物 三色和え 味噌汁 626 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 春雨の酢の物 野菜焼きの揚げだし 吸物 648 kcal	ご飯 肉じゃが インゲンの炒め煮 インゲン菜の辛子和え 味噌汁 566 kcal			
プチクレープ 58 kcal	チョコスティック 46 kcal	メープルマフィン 68 kcal	白あんバナナ 84 kcal			