



メニュー表



			1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)
			散らし寿司 炊き合せ 春菊の胡麻和え 吸物 黒豆 538 kcal	ご飯 サワラの照り焼き 馬鈴薯の煮物 二色和え 味噌汁 550 kcal	そぼろ丼 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 507 kcal	ご飯 トマトと味噌の 煮込みハンバーグ さつま芋の煮物 青菜のおひたし コンソメスープ 678 kcal
			ようかん 143 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	バームクーヘン 108 kcal	ととやき 60 kcal
1月8日 (日)	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)
ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 大根サラダ 吸物 462 kcal	赤飯 鶏の照り煮 カフラワーのわさび和え 高野豆腐の煮物 味噌汁 549 kcal	ご飯 ミートボールのクリームソース サラダ 白身フライ 621 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の柚子和え 冬瓜の煮物 かき玉汁 591 kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 白菜の煮浸し 千草焼き 吸物 564 kcal	ご飯 タラの幽庵焼 南瓜の煮物 大根なます 味噌汁 482 kcal	中華丼 春巻き 春雨の和え物 中華スープ 658 kcal
焼きプリンタルト 122 kcal	バニラムース 66 kcal	どら焼き 114 kcal	ロールケーキ 152 kcal	紅茶ムース 66 kcal	人形焼き 104 kcal	エクレア 95 kcal

メニュー表

1月15日 (日)	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
<p>ご飯 チキンソテー/ポンス かけ 卵とじ 青菜のわさびマヨ和え スープ</p> <p style="text-align: right;">598 kcal</p>	<p>ご飯 インゲン肉巻き 冬瓜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁</p> <p style="text-align: right;">501 kcal</p>	<p>ご飯 白身魚の煮付け ひじきとレコンの梅煮 揚げ南瓜のポン酢かけ 味噌汁</p> <p style="text-align: right;">542 kcal</p>	<p>カレーライス 卵ロール 野菜サラダ 漬物</p> <p style="text-align: right;">660 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の生姜あんかけ ほうれん草の炒め煮 ポテトサラダ 卵スープ</p> <p style="text-align: right;">590 kcal</p>	<p>わかめご飯 きつねうどん 小松菜の菜種和え 茄子の味噌かけ</p> <p style="text-align: right;">422 kcal</p>	<p>ご飯 ホキの柚子胡椒焼き 里芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え 吸物</p> <p style="text-align: right;">455 kcal</p>
<p>きんつば</p> <p style="text-align: right;">124 kcal</p>	<p>ドーナツ</p> <p style="text-align: right;">174 kcal</p>	<p>オレンジゼリー</p> <p style="text-align: right;">51 kcal</p>	<p>クリームコンフェ</p> <p style="text-align: right;">82 kcal</p>	<p>ミニたい焼き</p> <p style="text-align: right;">93 kcal</p>	<p>メロン蒸しケーキ</p> <p style="text-align: right;">82 kcal</p>	<p>抹茶饅頭</p> <p style="text-align: right;">50 kcal</p>
1月22日 (日)	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)
<p>ご飯 野菜コロッケ/クリームコロッケ ブロッコリーのゆかり和え 玉子豆腐 ワカメスープ</p> <p style="text-align: right;">543 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉のオイスター炒め キャベツサラダ 南瓜の煮物 味噌汁</p> <p style="text-align: right;">665 kcal</p>	<p>牛丼 大根の煮物 三色和え 味噌汁</p> <p style="text-align: right;">541 kcal</p>	<p>ご飯 アジの蒲焼 チンゲン菜の煮浸し サツマイモサラダ 味噌汁</p> <p style="text-align: right;">567 kcal</p>	<p>散らし寿司 茄子の煮物 ほうれん草のゴマ和え おぼろ汁 甘酢生姜</p> <p style="text-align: right;">458 kcal</p>	<p>ご飯 姫路おでん(兵庫県) 白菜の酢の物 味噌汁 フルーツ</p> <p style="text-align: right;">528 kcal</p>	<p>ご飯 メンチカツ 大根の和え物 煮奴 赤だし</p> <p style="text-align: right;">648 kcal</p>
<p>マロンワッフル</p> <p style="text-align: right;">74 kcal</p>	<p>ぼんせんべい</p> <p style="text-align: right;">19 kcal</p>	<p>バナナケーキ</p> <p style="text-align: right;">130 kcal</p>	<p>豆乳饅頭</p> <p style="text-align: right;">96 kcal</p>	<p>コーヒー蒸しケーキ</p> <p style="text-align: right;">82 kcal</p>	<p>青りんごゼリー</p> <p style="text-align: right;">52 kcal</p>	<p>どら焼き</p> <p style="text-align: right;">110 kcal</p>
1月29日 (日)	1月30日 (月)	1月31日 (火)				
<p>なめし ちゃんぽん麺 シューマイ もやしの和え物</p> <p style="text-align: right;">643 kcal</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 春雨の酢の物 ミニお好みの揚げだし 吸物</p> <p style="text-align: right;">648 kcal</p>	<p>ご飯 肉じゃが インゲンの炒め煮 チンゲン菜おかか和え 味噌汁</p> <p style="text-align: right;">566 kcal</p>				