

メニユー表

		1月 4日(水曜日)	1月 5日(木曜日)	1月 6日(金曜日)	1月 7日(土曜日)
		散らし寿司 がんもの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 赤だし 黒豆 457kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き レンコンとひじきの炒め煮 インゲンの信田和え 味噌汁 441kcal	ご飯 ミートボールの和風クリームチュー オムレツ 春雨サラダ  644kcal	ご飯 メンチカツ ピーマンのソテー 味噌汁 フルーツ 577kcal
		豆乳饅頭 96kcal	パンプキンマフィン 74kcal	チョコレートムース 66kcal	薄皮まんじゅう 86kcal
1月 9日(月曜日)	1月10日(火曜日)	1月11日(水曜日)	1月12日(木曜日)	1月13日(金曜日)	1月14日(土曜日)
赤飯 鶏の照り煮 えんどうの炒め物 チンゲン菜のわさび和え かき玉汁 443kcal	ご飯 蒸し豚と野菜の香味ダレかけ 高野の煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁  555kcal	ご飯 アジの幽庵焼き 五目大豆 カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁 461kcal	菜飯 きつねそば キャベツの煮びたし 白菜の和え物  379kcal	豚丼 かぶらの煮物 もやしの磯和え 味噌汁 526kcal	ご飯 プリの梅みそ焼き/春雨添え れんこんのきんぴら 青菜の和え物 吸物  549kcal
抹茶饅頭 100kcal	クレープ 58kcal	ミニたい焼き 93kcal	パナナケーキ 83kcal	バニラムース 66kcal	あずきよせ 124kcal

メニユー表

1月16日(月曜日)	1月17日(火曜日)	1月18日(水曜日)	1月19日(木曜日)	1月20日(金曜日)	1月21日(土曜日)
若布ご飯 めった汁(石川県) 玉子ロール インゲンの和え物 493kcal	ご飯 鶏の味噌煮 冬瓜の柚子風味 ひじきのサラダ 吸物  420kcal	カレーライス 白身フライ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 571kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ ほうれん草の中華和え 中華スープ 490kcal	ご飯 サワラの和風クリームソースかけ マカロニのカレー炒め インゲンの和え物 吸物 479kcal	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 高野の煮物 もやしの梅肉和え 味噌汁 464kcal
マンゴープリン 45kcal	モカ蒸しケーキ 82kcal	どら焼き(あん) 114kcal	紅茶のムース 66kcal	スイートポテト 112kcal	黒糖饅頭 86kcal
1月23日(月曜日)	1月24日(火曜日)	1月25日(水曜日)	1月26日(木曜日)	1月27日(金曜日)	1月28日(土曜日)
ご飯 スペイン風オムレツ 大根の炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 463kcal	ご飯 白身魚の柚子こしょう焼き れんこん金平 白菜の磯和え 味噌汁 439kcal	ご飯 インゲン肉巻き 冬瓜の煮物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 415kcal	ご飯 サワラの煮付け さつま芋の煮物 青菜の和え物 味噌汁  506kcal	ご飯 ポークチャップ 卵とじ 大根サラダ 味噌汁 562kcal	鶏のちらし寿司(福岡県) 馬鈴薯の煮物 キャベツのお浸し 吸物  甘酢生姜 488kcal
もみじ饅頭 104kcal	水ようかん 65kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal	抹茶ワッフル 80kcal	きなこのパンケーキ 55kcal	イチゴゼリー 54kcal
1月30日(月曜日)	1月31日(火曜日)				
ご飯 鶏の治部煮 ひじきの煮物 白菜の和え物 味噌汁  520kcal	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 青菜の炒め煮 インゲンのお浸し 味噌汁 503kcal	 	  	 	
ととやき(イチゴ) 60kcal	チョコバーム 105kcal				