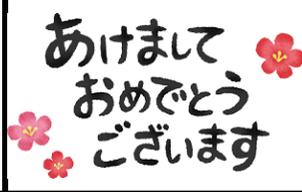
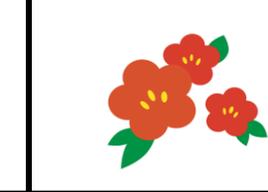


月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
						
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
チキンライス●■ だいこん 大根のサラダ★■※ コーンスープ●■ マスカットゼリー	ごはん はっほうさい 八宝菜★■※ しゆまい 焼売★●■ あおな 青菜のナムル ちゅうか 中華スープ(卵・わかめ)★	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ほうれん草の梅肉和え みそしる かぼちゃ こねぎ 味噌汁(南瓜・小葱) おうとうかん 黄桃缶	スパゲティミートソース●■ ハムサラダ(レタス・カリフラワー)★●■ コンソメスープ(じゃがいも・絹さや)●■ バナナムース●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き さいも 里芋のそぼろ煮 こまつな からあ 小松菜の辛子和え みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん とりにく てや 鶏肉の照り焼き はくさい いたもの 白菜の炒め物★● さつま芋のサラダ★ のりの佃煮■	
エネルギー 613 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮●■ キャベツのサラダ★ コンソメスープ(チンゲン菜・えのき)●■ パイン缶	ごはん ぶたにく に 豚肉のにんにく炒め★●■ かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 きゅうり ちくわ 胡瓜と竹輪のおろし和え■ みそしる ふねぎ 味噌汁(麩・葱)■	チキンカレー●■ ツナサラダ★ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■ あお 青りんごゼリー	さんしよくどん 三色丼★ きんぴら 金平ごぼう あなす あお 揚げ茄子の青じそ和え■ じる とうふ こねぎ すまし汁(豆腐・小葱)	ごはん あ さかな やまい 揚げ魚の野菜あんかけ こうや どうふ にもの 高野豆腐の煮物 みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ) プリン●	ごはん ぶたにく こうそうや 豚肉の香草焼きトマトソース●■ ブロッコリーの洋風煮★●■ ほうれん草のサラダ■ みかん缶	
エネルギー 602 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ピビンバ丼■ はるさめ いたもの 春雨の炒め物★●■ ちゅうか とうふ きぬ 中華スープ(豆腐・絹さや) おうとうかん 黄桃缶	ごはん ハンバーグデミグラスソース★●■ フライドポテト カリフラワーのサラダ★●■ コンソメスープ(たまご 絹さや)★●■	ごはん さわら てや 豚の照り焼き にもの がんもの煮物 マカロニサラダ★■ みそしる ふねぎ 味噌汁(麩・葱)■	ごはん おやこに 親子煮★ カリフラワーの炒め物 あおな いそべあ 青菜の磯辺和え みそしる さいも 味噌汁(里芋・わかめ)	やま 焼うどん■ チキンナゲット★●■ コンソメスープ(小松菜・えのき)●■ ジャムヨーグルト●	ごはん きりぼだいこん にもの フライ盛り合わせ★●■ 切干大根の煮物 あおな 青菜のおかか和え うめ 梅びしお	
エネルギー 609 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー kcal
27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん ぶたにく みそした 豚肉の味噌炒め★●■ ひじきの煮物 はくさい あもの 白菜の和え物■ けんちん汁	ごはん かたに つ 鰯の煮付け あおな 青菜のソテー みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ) いちごパバロア●	ハヤシライス●■ ミモザサラダ(ブロッコリー・カリフラワー)★ コンソメスープ(白菜・人参)●■ ピーチムース●	わかめごはん ちくさや 千草焼き★ はくさい にびた 白菜の煮浸し れんこん 蓮根のサラダ★■ みそしる とうふ きぬ 味噌汁(豆腐・絹さや)	ごはん とりにく に 鶏肉のみぞれ煮 あおな あもの 青菜の和え物 じる たまご こねぎ すまし汁(卵・小葱)★ パイン缶		
エネルギー 605 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal

★印は卵 ※はエビ・カニ ●は乳製品 ■は小麦が入っているメニューです

1月4日(土)と日曜日の昼食は外注のお弁当です

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
						
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
チキンライス★●■ だいこん 大根のサラダ★■ コーンスープ●■ マスカットゼリー	ごはん はっほうさい 八宝菜★■※ しゅうまい 焼売★●■ あおな 青菜のナムル ちゅうか 中華スープ(卵・わかめ)★	ごはん とりく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ほうれん草の梅肉和え みそしる かぼちゃ こねぎ 味噌汁(南瓜・小葱) おうとうかん 黄桃缶	スパゲティミートソース●■ サラダ(キャベツ・カリフラワー)★●■ コンソメスープ(じゃがいも・絹さや)●■ バナナムース●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ さいも 里芋のそぼろ煮 あおな あも 青菜の和え物 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん とりく てりや 鶏肉の照り焼き★ はくさい いたもの 白菜の炒め物★● さつま芋のサラダ★ のりの佃煮■	
エネルギー 631 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 599 kcal	エネルギー kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん とりく に 鶏肉のクリーム煮★●■ キャベツのサラダ★ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱)●■ パイン缶	ごはん ぶたにく に 豚肉のにんにく炒め★●■ かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 きゅうり 胡瓜とはんぺんのおろし和え★■ みそしる 味噌汁(麩・絹さや)■	チキンカレー★●■ ブロッコリーのサラダ★■ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■ あおな 青りんごゼリー	さんしよくどん 三色丼★ きんぴら だいこん 金平大根 なす あも 茄子の青じそ和え■ じる とうふ こねぎ すまし汁(豆腐・小葱)	ごはん あ さかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ★■ とうふ にもの 豆腐の煮物 みそしる はくさい 味噌汁(白菜・わかめ) プリン●	ごはん ぶたにく こうろや 豚肉の香草焼きトマトソース★●■ やさい ようふうに 野菜の洋風煮★●■ ほうれん草のサラダ■ みかん缶	
エネルギー 584 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 599 kcal	エネルギー kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ピビンバ丼★■ はるさめ いたもの 春雨の炒め物★●■ ちゅうか とうふ きぬ 中華スープ(豆腐・絹さや) おうとうかん 黄桃缶	ごはん ハンバーグデミグラスソース★●■ ふかし芋 カリフラワーのサラダ★●■ コンソメスープ(卵・絹さや)★●■	ごはん さわら て や 豚の照り焼き★■ とうふ 豆腐の煮物 みそしる 味噌汁(麩・ほうれん草)■	ごはん おやこに 親子煮★ カリフラワーの炒め物 あおな あも 青菜の和え物 みそしる さいも 味噌汁(里芋・わかめ)	やき 焼うどん★■が チキンナゲット★●■ コンソメスープ(小松菜・人参)●■ ジャムヨーグルト●	ごはん フライ盛り合わせ★●■ だいこん にもの 大根の煮物★■ あおな あも 青菜の和え物 うめ 梅びしお	
エネルギー 618 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー kcal
27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん ぶたにく みそした 豚肉の味噌炒め★●■ ひじきの煮物★■ はくさい あも 白菜の和え物■ けんちん汁	ごはん しろみぎかな につ 白身魚の煮付け★■ あおな 青菜のソテー★● みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・わかめ) いちごババロア●	ハヤシライス●■ ミモザサラダ(ブロッコリー・カリフラワー)★ コンソメスープ(白菜・人参)●■ ピーチムース●	わかめごはん ちぐさや 千草焼き★ はくさい にびた 白菜の煮浸し だいこん 大根のサラダ★■ みそしる とうふ きぬ 味噌汁(豆腐・絹さや)	ごはん とりく に 鶏肉のみぞれ煮★ あおな あも 青菜の和え物 じる たまご こねぎ すまし汁(卵・小葱)★ パイン缶		
エネルギー 613 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal

★印は卵 ※はエビ・カニ ●は乳製品 ■は小麦が入っているメニューです

1月4日(土)と日曜日の昼食は外注のお弁当です