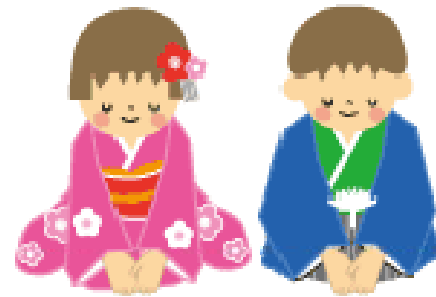


令和5年



今年も
あまのしずく
あまのしずく
あまのしずく



	1月1日(日曜日)	1月2日(月曜日)	1月3日(火曜日)	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)
朝	海鮮粥 おせち盛り合わせ きんぴらごぼう みかん缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 おせち盛り合わせ 筑前煮 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) ヤクルトカロリー-half	米飯 おせち盛り合わせ 京風春菊と湯葉の煮浸し 味噌汁(わかめ・油揚げ) ヤクルトカロリー-half	はんぺん雑炊 サバ缶 白インゲン豆 りんご缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 里芋とベーコンの煮物 明太おろし でんぶ 味噌汁(白菜・揚げ) ヤクルトカロリー-half	米飯 ニラ玉 メンマとわかめ煮 ふりかけ 味噌汁(玉葱・しめじ) ヤクルトカロリー-half	七草粥 京がんもと野菜の煮物 昆布豆 マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half
昼	お正月 お祝い御膳 	ねぎとろ丼 かぼちゃまんじゅう 吸物(卵豆腐) みかん	うなぎ丼 三日とろろ 吸物(冬瓜・かに) 杏缶	紅白かにちらし 卵豆腐のあんかけ 桃缶 豚汁	米飯 牛肉のオイスターソース炒め ひじき三杯酢 味噌汁(おくら・玉ねぎ) 甘夏缶	けんちんうどん はんぺんフライ バナナ	米飯 サワラの山椒焼き さつまいもしモン煮 赤だし(豆腐・なめこ) アロ缶
おやつ	甘酒 一口紫芋羊羹	酒まんじゅう	黄身時雨	ねりきり	ぶるぶる豆乳もち(抹茶)	カフェオレミルク バームロール	甘食
夕	米飯 ふっくら煮穴子 みかんなます 吸物(卵豆腐)	米飯 海老チリソース煮 カリフラワーのはちみつマリネ 味噌汁(あおさ)	米飯 柔らか牛肉の焼肉 焼きなす 味噌汁(にら玉)	米飯 鶏照り焼き じゃが芋そぼろ煮 味噌汁(いんげん・揚げ)	かやくごはん ブリ大根 小松菜からし和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	米飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイなめ茸和え 味噌汁(おくら・もやし)	でんぶと塩昆布混ぜご飯 豆腐の重ね蒸し えび団子の野菜の甘酢あん 味噌汁(わかめ・たまねぎ)
栄養 成分	1人前 - 1491kcal 食塩 7.3g	1人前 - 1507kcal 食塩 7.7g	1人前 - 1495kcal 食塩 6.8g	1人前 - 1485kcal 食塩 6.6g	1人前 - 1456kcal 食塩 8.3g	1人前 - 1503kcal 食塩 8.3g	1人前 - 1482kcal 食塩 7.3g

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養課)