

賀正

しよま今年も
しまし願
すい



1月 1日(月曜日)	1月 2日(火曜日)	1月 3日(水曜日)	1月 4日(木曜日)	1月 5日(金曜日)	1月 6日(土曜日)
海鮮粥 おせち盛り合わせ (黒豆羽子板かま厚焼き玉子 紅白なます 白桃缶 ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 おせち盛り合わせ (栗きんとん・昆布巻きかまぼこ さんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・油揚げ) ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 おせち盛り合わせ (お多福豆 花三色 市松餅 若竹煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 豚肉と小松菜の煮物 明太おろし でんぶ 味噌汁(にら玉) ヤクルトカロリーーフーフ	味噌雑炊 生揚げと野菜のソテー うずら豆煮豆 桃缶 ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 桜海老と玉葱の卵とし メンマとわかめ煮 あみ佃煮 味噌汁(玉葱・しめじ) ヤクルトカロリーーフーフ
赤飯 お刺身盛り合わせ 手作り伊達巻 絵馬かま 紅茶鴨 お煮 海老のタルタルソース 青葉銀杏あおさ子持ち数の子 東京風お雑煮 くだもの	海鮮漬け丼 大根と蟹しんじょの旨餡 吸物(豆腐) 杏缶	ロールパン 萩野さんのビーフシチュー 白菜サラダ 桃缶	うなぎ飯 厚揚げおろし和え 吸物(梅麩・絹さや) みかん	おかめうどん てんぷら 甘夏缶	米飯 鶏柚子みそ焼き 温玉サラダ 吸物(とろろ昆布) マンゴー缶
一口羊羹	練りきり	苺レアケーキ	小豆ミルク おせんべい	栗ぜんざい	黒胡麻プリン 手作り
米飯 海老チリソース煮 春菊と湯葉のお浸し 吸物(卵豆腐)	米飯 鶏水たき風 う巻き玉子 味噌汁(じゃが芋・青梗菜)	米飯 鯛のかぶら蒸し 高野豆腐含め煮 味噌汁(いんげん・揚げ)	米飯 おでん チンゲンサイなめ苺和え ぶどう缶	米飯 鶏肉のさっぱり煮 かぶの塩麹和え 華風豆乳スープ	米飯 サワラの南部焼き キャベツとちくわのわさびマヨ和 味噌汁(じゃが芋・かいわれ)
I初ギ - 1477kcal 食塩 7.6g	I初ギ - 1481kcal 食塩 7.7g	I初ギ - 1496kcal 食塩 8.6g	I初ギ - 1451kcal 食塩 8.8g	I初ギ - 1497kcal 食塩 6.5g	I初ギ - 1476kcal 食塩 6.6g

	1月 7日(日曜日)	1月 8日(月曜日)	1月 9日(火曜日)	1月 10日(水曜日)	1月 11日(木曜日)	1月 12日(金曜日)	1月 13日(土曜日)
朝	七草粥 鶏肉と野菜の煮物 昆布豆 洋ナシ缶 ヤクルトカロリーーフーフ	五目雑炊 高野豆腐そぼろ煮 白インゲン豆 マンゴー缶 ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 大根と車麩の煮物 切り昆布と油揚げの煮物 でんぶ 味噌汁(小松菜・えのき) ヤクルトカロリーーフーフ	ミルク雑炊 豚肉と白菜の煮物 金時煮豆 パイナップル缶 ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 厚焼き玉子 白菜煮浸し 鯛みそ 味噌汁(麩・水菜) ヤクルトカロリーーフーフ	味噌雑炊 里芋と豚肉の煮物 中華くらげ みかん缶 ヤクルトカロリーーフーフ	米飯 あんかけ豆腐 切干大根とベーコンの煮物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヤクルトカロリーーフーフ
昼	エビピラフ ハムサラダ コーンスープ ぶどう缶	米飯 白身魚の中華蒸し インゲンのマヨ炒め 味噌汁(かぼちゃ・揚げ) みかん	米飯 豚肉のゆず塩炒め ブロッコリーと海老の炒め物 味噌汁(かぶ) 桃缶	シーフードカレー 豆腐サラダ ジョア キウイフルーツ	野菜あんかけうどん 鶏照り焼き バナナ	かき揚げ丼 もやし大葉土佐和え 赤だし(豆腐・なめこ) りんご缶	米飯 あじの焼き浸し 茄子カレー炒め 味噌汁(キャベツ・椎茸) アロ缶
おやつ	みたらし団子風デザート	鯛焼き	ココアミルク バームロール	黄な粉プリン 手作り	おしるこ 手作り	カフェオレミルク ウエハース	かぼちゃのパバロア 手作り
夕	米飯 豚しょうが煮 ツナと白菜の甘酢和え 味噌汁(生揚げ・もやし)	米飯 鶏肉のパプリカ焼き もやしの華風和え 味噌汁(たまご・水菜)	米飯 赤魚の煮付け ほうれん草の海苔和え 味噌汁(玉ねぎ・揚げ)	米飯 ふきと牛肉の炒め物 大根のかにあんかけ 味噌汁(おくら・もやし)	米飯 サケの柚庵焼き 鶏肉と青梗菜の胡麻サラダ 味噌汁(えのき・たまねぎ)	米飯 鶏肉のハニーマスタードソース キャベツ竹輪ソテー 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	米飯 卵とえびの中華風炒め物 白菜とさつま揚げの煮物 豆乳スープ
栄養 分	I初ギ - 1496kcal 食塩 6.3g	I初ギ - 1479kcal 食塩 6.9g	I初ギ - 1495kcal 食塩 7.6g	I初ギ - 1492kcal 食塩 6.4g	I初ギ - 1486kcal 食塩 8.6g	I初ギ - 1492kcal 食塩 6.8g	I初ギ - 1481kcal 食塩 7.8g

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)