



	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	七草粥 焼き豆腐と 白菜煮 大根きゅうりの 酢の物  300kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) さつま揚げと大根煮 ほうれん草ゴマ和え 鮭ふりかけ 371kcal	レーズンロール ミニチョコパン 牛乳(温) ウインナーと 野菜コンソメ煮 ブロッコリーサラダ  524kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 車麩の卵とじ インゲンの ピーナッツ和え 441kcal	ご飯 みそ汁(白菜・ネギ) 豆腐の肉みそかけ チンゲン菜和え のりの佃煮 426kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(温) スクランブルエッグ フレンチサラダ 575kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・貝割菜) ハンペンのマヨ焼 水菜の和え物 ゆずみそ 394kcal
昼	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割菜) メバルの生姜煮 南瓜とえび団子煮 マンゴー  488kcal	鶏肉のカレー コンソメスープ (卵・パセリ) ツナサラダ フルーツポンチ  596kcal	ご飯 みそ汁(花麩) 鮭のバター焼き さつま芋の甘辛煮 ほうれん草お浸し  550kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ・万能ネギ) ポークピカタ マカロニサラダ オレンジ  680kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・インゲン) 赤魚のみそ煮 金平レンコン 野菜とささみの 酢の物 499kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) 和風おろし ハンバーグ ポテトサラダ バナナ  598kcal	ネギトロ丼 きのこ汁 白滝とゴボウの たらこ炒り インゲンの ポン酢和え 503kcal
おやつ	抹茶黒蜜寒天 112kcal	はちみつカステラ 88kcal	チョコワッフル 71kcal	りんごケーキ 107kcal	【鏡開き】白玉ぜんざい 121kcal	ロールケーキ 70kcal	コーヒーゼリー 81kcal
夕	ご飯 みそ汁(里芋) 柳川風煮 レンコンキムチ炒め 桜大根漬 537kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・大根の葉) スケソウダラの 揚げ煮 なす炒め 野菜の浅漬 584kcal	ご飯 中華スープ (もやし・ニラ) マーボー豆腐 ごぼう辛子マヨ和え カリフラワーの甘酢 567kcal	ご飯 みそ汁 (油揚げ・大根) 鱻のネギしょう油焼 ひじき煮 白菜の梅肉和え 465kcal	ご飯 わかめスープ ホイコーロー もやしナムル キャベツと ザーサイ和え 507kcal	ご飯 豚汁 ほっけ塩焼 小松菜和え うぐいす豆甘煮 503kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) トンカツ 高野豆腐煮 青しその実漬 586kcal

11日は鏡開きなのでおやつはぜんざいになっています。

