

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付							1		
朝A	<p>《2023年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <p>【盛り合わせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柚子生酢 ・かぼちの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・棒だら煮 				<p>1月7日(土)昼食 『春の摘み草粥』</p>  <p>七日正月はお正月最後の日になります。日本の風習でこの日に七草粥を食べる習慣があります。この日に食べる様になったのは、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場の不足しがちな栄養を補給する効用もあると言われていいます。ナリコマオリジナルの春の摘み草粥で七日正月をお過ごしください。</p>		<p>1月15日(日)昼食 『小正月』</p>  <p>小正月は年末の準備から元旦など続いてきた正月を締めくくる行事です。小正月には煮た小豆を食べる風習があり、小豆のように赤い食べ物は邪気を祓うと考えられてきた中国の古い風習に由来しているそうです。ナリコマでは小豆が入った赤飯や人気の高いお刺身で小正月をお祝します。</p>		<p>御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)</p> <p>エネルギー: 350kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 1.5g 食塩: 1.84g</p>
昼	<p>～ 昼食 ～</p>  <p>【おせち料理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・はたて煮 ・穀の子・寿高野の煮物 ・伊達巻玉子・絵馬蒲鉾 ・花三色・カニカマ ・六角里芋煮・昆布巻き ・黒豆煮・若桃の甘露煮 ・栗きんとん 				<p>謹賀新年</p>		<p>赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (小松菜・人参・しいたけ・もち麩)</p> <p>エネルギー: 697kcal 蛋白質: 37.8g 脂質: 11.6g 食塩: 5.11g</p>		
お	<p>計</p> <p>エネルギー: 1657kcal 蛋白質: 80.2g 脂質: 29.7g 食塩: 9.11g</p>								
日付	2	3	4	5	6	7	8		
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(筍・人参)	御飯 メヌケの煮付け 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 ポロニアソーセージ 白菜と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)白味噌仕立て	御飯・味噌汁(白菜・しいたけ) 磯巻き卵 いんげんのピーナッツ和え とう六豆煮	御飯 野菜ミンチ巻き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(もやし・あさり)		
昼	初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩)	うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風	御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め 卵ふくさ焼き ほうれん草と油揚げの梅和え 味噌汁(おくら・花麩)	御飯 白菜とかまぼこの炒め煮 さつまいものサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 赤魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのソーサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	春の摘み草粥 銀ひらすの香味焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め とろろ(醤油) 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)		
お	手作り梅ようかん	手作りきなこソフトマフィン	手作り柿ミックスゼリー	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りアセロラゼリー	手作りあんシュー(栗あん)	お楽しみ		
夕	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜としいたけの麩ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 黄金かれいの山椒煮 もやしとツナの炒め物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) のり佃煮	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(ごぼう・大根葉)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のプルコギ えびシューマイ キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)いりこ風味	御飯 擬製豆腐 ふるふき大根のなめ茸かけ スパゲティ-サラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)		
計	エネルギー: 1562kcal 蛋白質: 66.7g 脂質: 42.4g 食塩: 8.96g	エネルギー: 1520kcal 蛋白質: 56.2g 脂質: 47.5g 食塩: 6.62g	エネルギー: 1449kcal 蛋白質: 62.7g 脂質: 41.9g 食塩: 6.64g	エネルギー: 1534kcal 蛋白質: 55.9g 脂質: 39.5g 食塩: 7.15g	エネルギー: 1455kcal 蛋白質: 58.6g 脂質: 42.8g 食塩: 6.72g	エネルギー: 1515kcal 蛋白質: 63.8g 脂質: 54.1g 食塩: 5.98g	エネルギー: 1506kcal 蛋白質: 58.4g 脂質: 43.4g 食塩: 7.08g		

(特養) 献立だより 2023年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 ミートオムレツ ほうれん草の洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 鶏つみれ(トマト) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 チキンピカタ 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 だし巻き卵 大根と人参の塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	御飯 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(エノキ・人参)	御飯 干草焼き スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)
	エネルギー:380kcal 蛋白質:13.6g 脂質:7.9g 食塩:1.71g	エネルギー:336kcal 蛋白質:12.1g 脂質:6.1g 食塩:1.49g	エネルギー:359kcal 蛋白質:13.3g 脂質:6.7g 食塩:1.32g	エネルギー:355kcal 蛋白質:13.4g 脂質:5.2g 食塩:1.81g	エネルギー:406kcal 蛋白質:12.8g 脂質:11.0g 食塩:1.45g	エネルギー:310kcal 蛋白質:12.3g 脂質:9.5g 食塩:1.26g	エネルギー:405kcal 蛋白質:10.1g 脂質:12.0g 食塩:1.55g
昼	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根とカニカマのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ポテトサラダ すまし汁(豆腐)	御飯 とんかつ(おろしあん) 鶏肉とひじきの炒め煮 赤だし(白菜・人参) マンゴー缶	御飯 さわらの鳴門煮 大根の炒め物 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	焼きそば じゃがいもと油揚げの煮物 カリフラワーといんげんのバジルレサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ) フルーツ(カットりんご)	赤飯 刺身盛り 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て
	エネルギー:484kcal 蛋白質:27.2g 脂質:12.3g 食塩:2.38g	エネルギー:643kcal 蛋白質:21.1g 脂質:28.5g 食塩:2.32g	エネルギー:602kcal 蛋白質:18.4g 脂質:21.4g 食塩:2.45g	エネルギー:477kcal 蛋白質:21.9g 脂質:13.6g 食塩:3.27g	エネルギー:471kcal 蛋白質:17.6g 脂質:23.0g 食塩:3.62g	エネルギー:538kcal 蛋白質:17.8g 脂質:18.4g 食塩:2.50g	エネルギー:442kcal 蛋白質:22.8g 脂質:6.2g 食塩:3.03g
お	手作りパウンドケーキ	バウムクーヘン	手作りおしろこ	手作りスイートポテト	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	お楽しみ	手作りミルクプリン(マンゴーソース)
	エネルギー:163kcal 蛋白質:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:108kcal 蛋白質:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	エネルギー:199kcal 蛋白質:3.9g 脂質:1.4g 食塩:0.04g	エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:103kcal 蛋白質:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	エネルギー:108kcal 蛋白質:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	エネルギー:74kcal 蛋白質:2.3g 脂質:1.8g 食塩:0.11g
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(大根葉・平天) さくら漬け	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 金平ごぼう チンゲン菜と油揚げの練りごま和え ミルクスープ(セロリ・パプリカ)	御飯 銀ひらすの焼き浸し 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁(さつまいも・人参) パン缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 黒豆がんと煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 豚大根 豆腐の味噌ダレかけ 白菜とかまぼこの和え物 昆布佃煮
	エネルギー:548kcal 蛋白質:21.9g 脂質:16.4g 食塩:2.58g	エネルギー:482kcal 蛋白質:17.5g 脂質:13.4g 食塩:1.54g	エネルギー:462kcal 蛋白質:24.6g 脂質:11.4g 食塩:2.60g	エネルギー:596kcal 蛋白質:19.6g 脂質:24.7g 食塩:1.88g	エネルギー:539kcal 蛋白質:21.0g 脂質:16.4g 食塩:2.20g	エネルギー:622kcal 蛋白質:25.7g 脂質:26.2g 食塩:1.78g	エネルギー:535kcal 蛋白質:20.2g 脂質:16.9g 食塩:2.55g
計	エネルギー:1576kcal 蛋白質:64.8g 脂質:47.9g 食塩:7.02g	エネルギー:1569kcal 蛋白質:52.2g 脂質:52.6g 食塩:5.50g	エネルギー:1622kcal 蛋白質:60.2g 脂質:40.9g 食塩:6.41g	エネルギー:1498kcal 蛋白質:56.0g 脂質:45.1g 食塩:7.03g	エネルギー:1519kcal 蛋白質:52.2g 脂質:52.7g 食塩:7.51g	エネルギー:1578kcal 蛋白質:57.2g 脂質:60.8g 食塩:5.58g	エネルギー:1456kcal 蛋白質:55.3g 脂質:36.9g 食塩:7.25g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 ホッケのグリル ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜のピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・人参)白味噌仕立て	御飯 玉子焼き カリフラワーといんげんのアイトドレ和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)
	エネルギー:396kcal 蛋白質:12.7g 脂質:10.3g 食塩:1.57g	エネルギー:364kcal 蛋白質:11.7g 脂質:7.4g 食塩:1.88g	エネルギー:369kcal 蛋白質:15.1g 脂質:6.1g 食塩:2.06g	エネルギー:404kcal 蛋白質:16.4g 脂質:12.6g 食塩:1.44g	エネルギー:363kcal 蛋白質:10.2g 脂質:5.4g 食塩:1.54g	エネルギー:416kcal 蛋白質:12.0g 脂質:11.6g 食塩:1.29g	エネルギー:332kcal 蛋白質:10.6g 脂質:1.5g 食塩:1.85g
昼	ハヤシライス キャベツとツナのマリネ 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 さけの塩焼き 金時豆煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ しろなとちりめんの梅和え けの汁[青森県郷土料理]	あんかけ卵とじうどん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物	お好み焼き(豚肉) 大豆と小えびの煮物 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	パン クリームシチュー しろなと豚肉のソテー 白桃缶のピーチジュレ	御飯 さばの若狭焼き 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(豆腐) きざみ高菜
	エネルギー:505kcal 蛋白質:13.3g 脂質:17.0g 食塩:1.70g	エネルギー:501kcal 蛋白質:24.5g 脂質:11.6g 食塩:2.35g	エネルギー:568kcal 蛋白質:22.9g 脂質:20.8g 食塩:2.94g	エネルギー:577kcal 蛋白質:19.6g 脂質:11.1g 食塩:4.81g	エネルギー:493kcal 蛋白質:18.9g 脂質:26.2g 食塩:4.68g	エネルギー:524kcal 蛋白質:19.9g 脂質:15.0g 食塩:1.61g	エネルギー:520kcal 蛋白質:22.6g 脂質:21.7g 食塩:2.35g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りマドレーヌ(バナナ)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	お楽しみ	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り水ようかん
	エネルギー:120kcal 蛋白質:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:164kcal 蛋白質:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:60kcal 蛋白質:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	エネルギー:100kcal 蛋白質:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:75kcal 蛋白質:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	エネルギー:75kcal 蛋白質:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
夕	御飯 赤魚の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう)	御飯 おでん はたけ菜と豚肉の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐	御飯 かれいの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラと平天のレモンドレサラダ すまし汁(おくら・花麩)	御飯 鶏チリ キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(大根葉・ちくわ)いりこ風味 フルーツ(カットオレンジ)	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーとコーンの香味ドレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん)	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツとちくわの塩麹レサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ)
	エネルギー:570kcal 蛋白質:20.9g 脂質:21.5g 食塩:2.33g	エネルギー:553kcal 蛋白質:19.4g 脂質:23.1g 食塩:2.31g	エネルギー:483kcal 蛋白質:26.0g 脂質:9.5g 食塩:2.35g	エネルギー:551kcal 蛋白質:17.5g 脂質:19.6g 食塩:1.88g	エネルギー:546kcal 蛋白質:28.9g 脂質:18.3g 食塩:2.22g	エネルギー:470kcal 蛋白質:19.5g 脂質:12.0g 食塩:2.05g	エネルギー:561kcal 蛋白質:21.0g 脂質:22.8g 食塩:2.43g
計	エネルギー:1590kcal 蛋白質:49.4g 脂質:50.9g 食塩:5.64g	エネルギー:1582kcal 蛋白質:57.4g 脂質:51.5g 食塩:6.70g	エネルギー:1553kcal 蛋白質:67.1g 脂質:38.5g 食塩:7.39g	エネルギー:1591kcal 蛋白質:53.7g 脂質:45.0g 食塩:8.39g	エネルギー:1502kcal 蛋白質:59.3g 脂質:53.9g 食塩:8.53g	エネルギー:1485kcal 蛋白質:53.4g 脂質:43.0g 食塩:5.04g	エネルギー:1488kcal 蛋白質:56.2g 脂質:46.2g 食塩:6.67g

(特養) 献立だより 2023年1月 ◇③◇

曜日 日付	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29			
朝A	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとかまぼこのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 ホッケの塩麹焼き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯・味噌汁(モヤシ・人参) 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ ちりめん山椒	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)			
	エネルギー:380kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.3g 食塩:1.51g	エネルギー:371kcal 蛋白:11.9g 脂質:7.7g 食塩:1.60g	エネルギー:333kcal 蛋白:17.3g 脂質:3.7g 食塩:1.44g	エネルギー:394kcal 蛋白:12.3g 脂質:9.4g 食塩:1.84g	エネルギー:387kcal 蛋白:9.2g 脂質:10.4g 食塩:1.63g	エネルギー:313kcal 蛋白:13.8g 脂質:11.3g 食塩:2.07g	エネルギー:389kcal 蛋白:17.7g 脂質:9.3g 食塩:1.66g			
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)いりこ風味 ヨーグルト	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 牛肉のオイスター炒め 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)	他人丼(豚肉) 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しめじ)	チキンカレー もやしとツナの和風ドレ和え マンゴー缶	御飯 さわらのごま味噌焼き おでんぶ[徳島県郷土料理] 玉子豆腐 すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーとツナのソテー キャベツのピーナッツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)			
	エネルギー:549kcal 蛋白:17.8g 脂質:17.3g 食塩:2.35g	エネルギー:482kcal 蛋白:19.4g 脂質:9.9g 食塩:3.28g	エネルギー:613kcal 蛋白:20.8g 脂質:27.3g 食塩:2.31g	エネルギー:552kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.8g 食塩:2.29g	エネルギー:484kcal 蛋白:18.6g 脂質:11.2g 食塩:1.92g	エネルギー:487kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.0g 食塩:2.77g	エネルギー:523kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.1g 食塩:1.96g			
お	手作りマドレーヌ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りオレンジフォンカップケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ			
	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.10g	エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g			
夕	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと平天の金平 かつお練り梅	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 白身魚のソテー(レモンタルソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 赤だし(里芋・あさり) ミルク寒天(いちごソース)	御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 うまい菜とえのきの香味だれ和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)			
	エネルギー:457kcal 蛋白:24.8g 脂質:10.2g 食塩:2.20g	エネルギー:540kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.1g 食塩:1.92g	エネルギー:573kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.7g 食塩:3.03g	エネルギー:511kcal 蛋白:16.6g 脂質:14.5g 食塩:2.70g	エネルギー:552kcal 蛋白:26.2g 脂質:18.7g 食塩:2.13g	エネルギー:616kcal 蛋白:23.2g 脂質:22.7g 食塩:2.68g	エネルギー:466kcal 蛋白:26.6g 脂質:11.6g 食塩:2.53g			
計	エネルギー:1531kcal 蛋白:55.9g 脂質:44.6g 食塩:6.27g	エネルギー:1540kcal 蛋白:58.5g 脂質:38.2g 食塩:6.87g	エネルギー:1618kcal 蛋白:63.4g 脂質:56.7g 食塩:6.87g	エネルギー:1532kcal 蛋白:51.5g 脂質:46.6g 食塩:6.93g	エネルギー:1517kcal 蛋白:55.9g 脂質:43.9g 食塩:5.79g	エネルギー:1537kcal 蛋白:62.2g 脂質:48.4g 食塩:7.58g	エネルギー:1540kcal 蛋白:70.4g 脂質:49.1g 食塩:6.49g			
日付	30	31								
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ もやしといんげんの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 鶏つみれの煮物 しろなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	<p>1月17日(火)おやつ 『手作りマドレーヌ(バナナ)』</p>  <p>マドレーヌはフランス発祥のお菓子で、日本に伝わったのは江戸時代から明治時代の間だそうです。今回の新商品のマドレーヌはバナナの風味がふわっと広がるバナナ味です。優しいバナナの風味をぜひお楽しみください。</p>				<p>1月18日(水)昼食 『けの汁』 [青森県郷土料理]</p>  <p>けの汁は青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。名前の由来は、津軽の方言で“粥”を“け”と呼ぶことから粥の汁とされるなど諸説あるそうです。米が貴重な時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたそうで、汁の具材は野菜などを刻んだ汁物になっています。</p>		<p>1月28日(土)昼食 『おでんぶ』 [徳島県郷土料理]</p>  <p>徳島県の郷土料理のおでんぶは、豆と野菜などが入ったお煮しめです。お正月などのおめでたい時に作られるもので、日持ちがするように梅干を入れて煮込むのが特徴です。徳島県ではおせちとして食べられることも多く、年中まめに暮らせるようにと願いが込められています。</p>	
	エネルギー:363kcal 蛋白:9.9g 脂質:7.9g 食塩:1.52g	エネルギー:359kcal 蛋白:11.9g 脂質:7.5g 食塩:1.41g								
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根とコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	パン チーズメンチカツ(中濃ソース) じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ(セロリ・パプリカ) 胡瓜の浅漬け風								
	エネルギー:529kcal 蛋白:20.7g 脂質:20.7g 食塩:1.98g	エネルギー:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:14.9g 食塩:2.77g								
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ファンシーケーキ								
	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g								
夕	御飯 チンジャオロース たこふくさ焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)								
	エネルギー:515kcal 蛋白:20.9g 脂質:17.8g 食塩:2.10g	エネルギー:556kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.0g 食塩:2.49g								
計	エネルギー:1541kcal 蛋白:54.8g 脂質:48.5g 食塩:5.63g	エネルギー:1565kcal 蛋白:51.9g 脂質:51.9g 食塩:6.79g								

