


予定献立表

日付	平成31年01月06日(日)	平成31年01月07日(月)	平成31年01月08日(火)	平成31年01月09日(水)	平成31年01月10日(木)	平成31年01月11日(金)	平成31年01月12日(土)	平成31年01月13日(日)
朝食		ご飯 さつま揚げの生姜醤油焼き 野菜サラダ 味噌汁(小松菜・しめじ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン オムレツ(ミート) 野菜サラダ パンプキンスープ ヨーグルト 朝食セット	ご飯 照焼チキンモモ 野菜サラダ 味噌汁(白菜・ブナピー) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 野菜はんぺん 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 チーズスクランブルエッグ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
		ご飯 ミルフィーユカツorスハゲテミートソース がんもの煮付け もやしのキムチ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	ご飯 白身魚の七味揚げor豚丼 ウィンナーソテー スイートポテト 味噌汁(豆腐・大根葉)	東京塩ラーメン 半ライス(菜飯) 大焼売 青菜とえのきのお浸し	フェア 豚のオイスター炒めorサーモンチリソース丼 親子煮 ミックスサラダ 味噌汁(じゃがいも・みつば) ヨーグルト	ご飯 酢烏orホークソテーorオニオンソース 白菜のあっさり煮浸し シュリンプサラダ 味噌汁(豆腐・水菜)	ご飯 いわしフライ 切干大根煮 青菜のナムル風 味噌汁(玉ねぎ・エリンギ) 牛乳	ご飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の洋風煮 生野菜サラダ 味噌汁(ブナピー・わかめ)
夕食	ポークカレー うずら卵串フライ 野菜サラダ アクアブルガリア	ご飯 鯖の竜田あんor海鮮野菜炒め丼 ふろふき大根 オレンジ 清まし汁(はんぺん・まいたけ)	ご飯 豚肉の粕漬焼or鶏と五目野菜炒め れんこんはさみ揚げ 春雨サラダ 味噌汁(豚肉・揚げ) 牛乳	ご飯 エビカツor豚の蒲焼き丼 煮豆腐 大根とハムのひらひらサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 ホークチャップorチキン竜田揚 お好み焼き 豆サラダ 味噌汁(ごぼう・青梗菜)	ご飯 鯨の南蛮漬けor味噌うどん 筑前煮 杏仁フルーツ 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 牛乳	ご飯 すき煮風 里芋の田楽 キャベツのしそ和え 味噌汁(大根・みつば)	ご飯 鯖のごま味噌焼き ハムカツ 白菜の辛子醤油和え 清まし汁(豆腐・小松菜)
		エネルギー kcal 1088 kcal 蛋白質g 24.5 g 脂質g 28.9 g	2803 kcal 93.8 g 76.2 g	3283 kcal 114.5 g 103.1 g	2667 kcal 97.7 g 65.5 g	2774 kcal 98.6 g 85.9 g	3050 kcal 106.3 g 78.2 g	2554 kcal 74.8 g 45.0 g

※ 都合により、変更になることがあります。

★明けまして おめでとうございます★

充実した冬休みを過ごせましたか？

体調を崩している方はいませんか？

これから寒さがいっそう深まる時期です。体調管理には充分気をつけて元気に過ごしてください☆

今年もよろしくお祈りします

