




予定献立表



日付	令和02年01月05日(日)	令和02年01月06日(月)	令和02年01月07日(火)	令和02年01月08日(水)	令和02年01月09日(木)	令和02年01月10日(金)	令和02年01月11日(土)	令和02年01月12日(日)
朝食		ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(麩・しめじ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ パンプキンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 鮭の塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(もやし・ほうれん草) 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 ジュース	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
		ご飯 <small>肉厚メンチカツor豚のピリ辛焼肉</small> がんもの煮付け キャベツのしそ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ジョア	ご飯 <small>白身魚の一味揚or鶏と五目野菜炒</small> 南瓜のそぼろあん ゼリー 味噌汁(豆腐・小松菜)	ご飯 <small>肉団子黒酢あんor山菜おろしそば</small> 卵ロール ツナサラダ 味噌汁(里芋・水菜) コーヒー牛乳	ご飯 <small>鰻のムニエルorアソソースor味噌カツ丼</small> 煮豆腐 もやしの生姜和え 清まし汁(大根・かいわれ)	ご飯 <small>鶏中華天ぷらor野菜たっぷりラーメン</small> ふかしいも 杏仁フルーツ 味噌汁(こんにやく・揚げ) 牛乳	ご飯 いわしフライ 切干大根中華炒め煮 キャベツとえのきのお浸し 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	ご飯 鶏肉の山賊焼き 竹の子のおかか煮 コーンサラダ 味噌汁(エリンギ・じゃがいも)
夕食	ポークカレー チキンナゲット 野菜サラダ アクアブルガリア	ご飯 <small>鱈の照焼きorけんちんうどん</small> こんにやく金平 生野菜サラダ <small>清まし汁(はんぺん・まいたけ)</small>	ご飯 <small>豚肉の粕漬焼or鶏チり井</small> れんこんはさみ揚げ 春雨サラダ 味噌汁(もやし・揚げ) 牛乳	ご飯 <small>鶏肉のハチミツマスタード焼or麻婆豆腐</small> 春巻き わかめのポン酢和え 中華スープ	ご飯 <small>鶏のキムチ炒めorかに玉の野菜あんかけ</small> 揚げ餃子 豆サラダ 味噌汁(ごぼう・青梗菜) 牛乳	ご飯 <small>イカとニンニクの芽の炒め物or豚の蒲焼丼</small> うずら卵串フライ 青菜のナムル風 味噌汁(わかめ・なめこ)	ご飯 すき煮風 里芋の田楽 チキンのサラダ 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	ご飯 鯖の竜田 ウィンナーカレーソテー 白菜の塩昆布和え 味噌汁(もやし・豚)
		エネルギー 1119 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.3 g	2754 kcal 97.6 g 66.3 g	3193 kcal 105.5 g 86.6 g	3130 kcal 106.6 g 93.5 g	2796 kcal 93.7 g 99.3 g	3149 kcal 108.4 g 85.6 g	2786 kcal 99.4 g 64.1 g

★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

