

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
赤飯 松風焼 筑前煮 紅鮭入り昆布巻 芋きんとん/なます イグツの胡麻和え 即席みそ汁	ご飯 鯖の幽庵焼 なすのみそ田楽 ぜんまいの煮付け 胡瓜のピリ辛漬け 即席みそ汁	ご飯 酢豚 コーンしゅうまい 小松菜の煮浸し 豆苗のナムル 即席みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き 大根のツナ煮 さつま揚げの炒め物 青梗菜のわさび和え 即席みそ汁	ご飯 グリルチキン 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ 人参とレーズンのマリネ 即席みそ汁
I補給 - 681 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.7 g 食塩 3.7 g	I補給 - 589 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 26.9 g 食塩 2.7 g	I補給 - 613 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.9 g 食塩 3.0 g	I補給 - 462 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 9.8 g 食塩 3.2 g	I補給 - 502 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.5 g 食塩 2.9 g
12	13	14	15	16
散らし寿司 赤魚の粕漬 肉じゃが 白滝とピーマンの炒め物 ほうれん草の土佐和え いちご 即席みそ汁	ご飯 鶏肉の西京焼 ひじきの煮物 蓮根とじゃこの炒め物 かぶの柚子和え 即席みそ汁	ご飯 白身魚フライ ソフトいなの煮物 カリフラワーのあんかけ オクラと長芋の和え物 即席みそ汁	ご飯 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 海藻サラダ 白菜の胡麻和え 即席みそ汁	ご飯 さわらの香草焼 もやしとベーコンのソテー ポテトサラダ 胡瓜のスタミナ漬け 即席みそ汁
I補給 - 528 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.4 g 食塩 3.6 g	I補給 - 492 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.9 g	I補給 - 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.2 g 食塩 3.0 g	I補給 - 334 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 23.0 g 食塩 3.4 g	I補給 - 417 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.7 g
19	20	21	22	23
ご飯 牛肉の柳川風煮 かぶの煮物 トマトとブロッコリーのサラダ 小松菜の磯和え 即席みそ汁	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ いこみこうや 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁	ご飯 丼の甘から照り焼 えびとブロッコリーの ガーリック炒め 車麩の煮物 いんげんの土佐和え 即席みそ汁	ご飯 魚のムニエル チリコンカン マカロニサラダ セロリのレモン漬け 即席みそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 チャプチェ 青梗菜のゆかり和え 即席みそ汁
I補給 - 523 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.8 g	I補給 - 454 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.2 g 食塩 3.1 g	I補給 - 500 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.2 g 食塩 2.8 g	I補給 - 519 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.7 g 食塩 2.6 g	I補給 - 587 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 26.4 g 食塩 2.7 g
26	27	28	29	30
ご飯 カレーの煮付け なすの揚げ浸し いとこ煮 キャベツの胡麻和え 即席みそ汁	ご飯 とんかつ 青梗菜のツナソテー きんぴらごぼう かぶの甘酢漬 即席みそ汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 切干し大根の煮付け さつま芋の煮物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席みそ汁	ご飯 牛肉のチンジャオ炒め かぼちゃしゅうまい 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯和え 即席みそ汁	ご飯 さばのカレー揚げ ピーマン炒め 竹輪の炒め煮 大根のおかか和え 即席みそ汁
I補給 - 584 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.6 g 食塩 3.0 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.1 g 食塩 3.0 g	I補給 - 480 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g	I補給 - 504 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.5 g 食塩 2.4 g	I補給 - 593 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.6 g 食塩 2.5 g



1月の花 葉牡丹 (ハボタン)

江戸時代にヨーロッパから伝わった植物。現在は品種改良され様々な形状の葉や色合いがあり正月の寄せ植えのアクセントとして使われています。鮮やかな葉が重なりあり牡丹の花のようなことからハボタンともいわれています。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。