




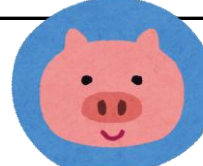
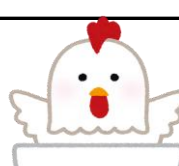





1月 15:42 1 / 1

【一般食】

	1月11日(日)			1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)			1月17日(土)			1月18日(日)		
朝	卵ぞうすい おかか煮竹輪と蒔 春菊のえのき浸し ジョアブルーベリー			お粥 田舎煮(大根) ゆかり和え ジョアブルーベリー			お粥 キャベツそぼろ炒煮 お浸し(ホウレン草 ジョア マスカット			お粥 いわしの梅煮 芽かぶとろろ ジョア			お粥 切干大根の煮付 千鳥浸し ジョア いちご			鮭ぞうすい 生揚げの含煮 しば漬 ジョアブルーベリー			お粥 半片のふわふわ煮 おくらの胡麻和え ジョア			帆立ぞうすい 竹輪の甘辛煮 お浸し(菜の花) ジョアブルーベリー		
																								
昼	・ 太巻き寿司 清汁(やわら蒲鉾 茶碗蒸し 青菜とかにの酢物 果物(みかん) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ トンカツ 春雨の炒り煮 ホタテの和え物 果物 (パイン缶) ***** 白あんパン 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 豚汁 魚のみぞれあん 炒り豆腐 三色ごま和え 果物(白桃ダイス) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入			・ ロールパンサンド コーンスープ ベーコンソテー 焼き玉葱のサラダ 果物 (みかん缶) ***** バウムクーヘン 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 豚肉の生姜焼き きんぴら 大根の松前漬 果物 (黄桃ダイス) ***** スイートポテト 紅茶・オリゴ糖入			・ 親子丼 味噌汁(麩・ホウレンソウ コーンサラダ 果物(バナナ) ***** ミルクゼリーブルーベリー 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 かみなり汁 筑前煮 刻み昆布の煮付 かぶの変わり漬け 果物 (みかん缶) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 鶏肉のちり酢浸し じゃが芋の粉吹煮 もやしと胡瓜の梅 和 果物(白桃ダイス) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入		
																								
夕	ご飯 味噌汁(玉葱・サヤ 鶏肉のカレー焼き かぶの吉野煮 アスパラの辛しマヨネーズ ・ 鏡開き			・ 炒飯 わかめスープ えび焼売 白菜のサラダ			ご飯 味噌汁(麩・シメジ スパイシーチキン 里芋の土佐煮 楽京サラダ			ご飯 味噌汁(かぶ) 魚の華風揚げ 白菜の煮物 桜漬			麦ご飯 味噌汁(ワカメ・大根) 擬製豆腐、焼き 煮っころがし とろろ			ご飯 味噌汁(豆腐・油揚げ 蒸魚の野菜あん掛 南瓜の含煮 沢庵			ご飯 なめこ汁 えびカツ 大根エビスリミの煮物 ツナサラダ			ご飯 味噌汁(白菜・油揚げ かに玉 湯豆腐 辛し和えキャベツワカメ		
																								
1 日 合 計	kcal	1293	kcal	kcal	1313	kcal	kcal	1364	kcal	kcal	1347	kcal	kcal	1300	kcal	kcal	1306	kcal	kcal	1319	kcal	kcal	1332	kcal
	水分	678.8	g	水分	516.8	g	水分	639.6	g	水分	692.5	g	水分	559.6	g	水分	617.4	g	水分	546.6	g	水分	674.7	g
	蛋白質	56.8	g	蛋白質	48.4	g	蛋白質	61.8	g	蛋白質	51.5	g	蛋白質	52.4	g	蛋白質	55.2	g	蛋白質	50.7	g	蛋白質	59.2	g
	脂質	29.7	g	脂質	30.6	g	脂質	27.3	g	脂質	37	g	脂質	22	g	脂質	26.1	g	脂質	31.3	g	脂質	20.5	g
	食塩相当	8	g	食塩相当	7.9	g	食塩相当	7.8	g	食塩相当	8.8	g	食塩相当	7.5	g	食塩相当	8	g	食塩相当	7.7	g	食塩相	8.6	g
備考																								