

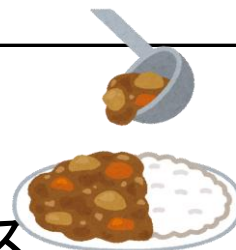




1月 1/14 17:45 1/1

1/14 17:45  
1 / 1

	1月18日(日)			1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)			1月24日(土)			1月25日(日)		
朝	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			お粥 厚焼卵 ピーナツ和え(インゲン) ジョア マスカット			お粥 さんまの蒲焼 なめ茸和え ジョアブルーベリー			お粥 がんもの含煮 お浸し(オクラ・エノキ) ジョア			卵ぞうすい 田舎煮(蓮根) 磯香和え ジョア いちご			お粥 仙台麩の煮物 ごま和え(インゲン) ジョアブルーベリー			お粥 半片のふわふわ煮 深川浸し ジョア			鮭ぞうすい 竹輪と落のおかか煮 沢庵 ジョア マスカット		
																								
昼	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			ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 肉豆腐 かぶの含煮 辛し和え(菜の花) 果物(バナナ) ***** 紅茶のケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(豆腐・油揚げ 魚のみりん醤油焼 炒り鶏 生姜酢和え 果物(黄桃ダイス) ***** ピーナツパン 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 田舎風スープ ロールキャベツ ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 果物(パイン缶) ***** もみじまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入			 ・ ・ カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ ・ ***** クリームコンフェ 紅茶・オリゴ糖入			 ・ 味噌煮込みうどん 炒り豆腐 白菜の柚香漬 果物(黄桃ダイス) ・ *****: たい焼き 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(青梗菜) 焼き魚の生姜あん 大根のこってり煮 桜ポテト 果物(みかん缶) ***** キャロットゼリー 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 清汁(半片・カイワレ) 煮込みハンバーグ 白菜・ホタテのくず煮 酢の物シラス・キャベツ 果物(白桃ダイス) ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入		
夕	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 			ご飯 味噌汁(ワカメ・大根) 鶏肉の梅焼き さつま芋の甘煮 小チクワの味噌マヨネース			ご飯 中華スープ・白菜 青炒肉糸 きのこの当座煮 南瓜のツナソース ・ ・ 大寒・二十四節気			ご飯 味噌汁(白菜・サヤ) 笹身の吉野煮 辛し正油 桜漬			ご飯 味噌汁(麩・ホウレンソウ) 鶏肉のソース煮込み 白滝のたらこ煮 もやしのサラダ			ご飯 味噌汁(ワカメ・里芋) サバの文化干し 筍のおかか煮 大根の松前漬			ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚肉の柳川風 ひじきの炒り煮 長芋のなめ茸和え			・ 豚丼 味噌汁(茄子・シメジ) ピーマンきんぴら 楽京サラダ		
1日合計	kcal	1332	kcal	kcal	1452	kcal	kcal	1346	kcal	kcal	1346	kcal	1345	kcal	kcal	1326	kcal	kcal	1324	kcal	kcal	1320	kcal	
	水分	674.7	g	水分	570.6	g	水分	484	g	水分	683.5	g	水分	626.8	g	水分	628.1	g	水分	611.1	g	水分	503.6	g
	蛋白質	59.2	g	蛋白質	57.1	g	蛋白質	56.7	g	蛋白質	55.2	g	蛋白質	56.2	g	蛋白質	53.8	g	蛋白質	58.4	g	蛋白質	54.4	g
	脂質	20.5	g	脂質	39.7	g	脂質	34.5	g	脂質	29	g	脂質	31.8	g	脂質	29.6	g	脂質	29.3	g	脂質	29.3	g
	食塩相当量	8.6	g	食塩相当量	7.8	g	食塩相当量	5.8	g	食塩相当量	8.2	g	食塩相当量	8.4	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	8.3	g	食塩相当量	8.5	g
備考																								