








1月 20 12:56  
1 / 1

	1月25日(日)			1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)			1月31日(土)			2月 1日(日)		
朝	鮭ぞうすい 竹輪と蒾のおかか煮 沢庵 ジョア マスカット			卵ぞうすい 田舎煮(蓮根) わさび和え(白菜 ジョアブルーベリー			お粥 五目厚焼卵 お浸し(ホウレン草 ジョアブルーベリー			お粥 生揚げの含煮 桜漬 ジョア マスカット			かにぞうすい かぶの炒め煮 お浸し・ホーレン草モヤシ ジョアブルーベリー			鮭ぞうすい 炒り鶏 おくらの胡麻和え ジョア いちご			お粥 ちくわの甘辛煮 しば漬 ジョアブルーベリー			お粥 鶏シンジョウの煮物 お浸し・ホーレン草モヤシ ジョア マスカット		
																								
昼	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			ご飯 味噌汁(ワケ・エノキ) メンチカツ ブロッコリーの炒め物 梅和え(胡瓜・モヤシ 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(かぶ) 鶏肉のカレー焼き 煮っころがし フレンチサラダ(ブロッコリー 果物(黄桃ダイス) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 魚の柚香焼き 田舎煮(大根) 春雨サラダ 果物(白桃ダイス) ***** ワインゼリー 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 味噌汁(茄子) フライ盛合わせ 大根エビスミの煮物 ピーナツ和え(インゲン) 果物(バナナ) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 清汁(麩・長葱) ミートローフ 若竹煮 蓮根ゴマサラダ 果物(黄桃ダイス) ***** リングドーナツ 紅茶・オリゴ糖入			ご飯 清汁(エノキ・ワケ) 魚の南蛮味噌焼き 里芋の土佐煮 とろろ 果物(パイン缶) ***** 柚子蜂蜜ケーキ 紅茶・オリゴ糖入			ゆかりご飯 味噌汁(白菜・サヤ 鶏肉の唐揚げ 南瓜の小倉煮 酢の物(ツナ・胡瓜 果物(いちご) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入		
																								
夕	・ 豚丼 味噌汁(茄子・シメジ ピーマンきんぴら 楽京サラダ			ご飯 清汁(麩・三葉) 鶏肉の味噌風味焼 大根の信田煮 野沢菜漬			ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚の西京焼き 湯豆腐 胡瓜の塩昆布和え			・ スタ丼 味噌汁(白菜・サヤ 筍と蒾のおかか煮 ピーマン・モヤシの酢物			ご飯 味噌汁(豆腐・ワケ スパイシーチキン 細切大根の炒め煮 コーンサラダ			ご飯 なめこ汁 魚の塩焼き ビーフン炒め 甘酢正油和え			ご飯 清汁(半片・カイワレ チキンピカタ 隠元ごま味噌和え 沢庵の切ごま和え			ご飯 味噌汁(キャベツ油揚げ おでん ピーマンのおかか 炒め くるみ和え		
																								
1 日 合 計	kcal	1320	kcal	kcal	1305	kcal	kcal	1298	kcal	kcal	1370	kcal	kcal	1395	kcal	kcal	1327	kcal	kcal	1263	kcal	kcal	1421	kcal
	水分	503.6	g	水分	576.5	g	水分	531	g	水分	606.1	g	水分	576	g	水分	541.7	g	水分	498.8	g	水分	557.2	g
	蛋白質	54.4	g	蛋白質	54.9	g	蛋白質	61.8	g	蛋白質	57.8	g	蛋白質	54.1	g	蛋白質	58.5	g	蛋白質	53.9	g	蛋白質	53.7	g
	脂質	29.3	g	脂質	28.1	g	脂質	27.7	g	脂質	39.8	g	脂質	28.9	g	脂質	30.8	g	脂質	19.1	g	脂質	49	g
	食塩相当量	8.5	g	食塩相当量	8.1	g	食塩相当量	5.6	g	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	8.6	g	食塩相当量	8.2	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	8.7	g
備考																								