



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	<p>《2023年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <p>【盛り合わせ】 ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・棒だら煮</p>						
昼	<p>～ 昼食 ～</p>  <p>【おせち料理】 ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク ・ほたて煮 ・数の子 ・寿高野の煮物 ・伊達巻玉子 ・絵馬蒲鉾 ・花三色 ・カニカマ ・六角里芋煮 ・昆布巻き ・黒豆煮 ・若桃の甘露煮 ・栗きんとん</p>						
お	<p>1月7日(土) 朝食 『春の摘み草粥』</p>  <p>七日正月はお正月最後の日になります。日本の風習でこの日に七草粥を食べる習慣があります。この日に食べる様になったのは、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場の不足しがちな栄養を補給する効用もあると言われていいます。ナリコマオリジナルの春の摘み草粥で七日正月をお過ごしください。</p>						
夕	<p>1月11日(水) おやつ 『手作りおしるこ(やわらか餅)』</p>  <p>1月11日は鏡開きです。お餅はもともと神様に供える食べ物です。お正月には歳神様に鏡餅をお供えて、松の内があけたら、1月11日に神様に感謝しながらお供え餅をおしるこやお雑煮にして食べます。皆様が健康で過ごせますように願いを込めて。</p>						
計	<p>1月15日(日) 昼食 『小正月』</p>  <p>小正月は年末の準備から元旦など続いてきた正月を締めくくる行事です。小正月には煮た小豆を食べる風習があり、小豆のように赤い食べ物は邪気を祓うと考えられてきた中国の古い風習に由来しているそうです。ナリコマでは小豆が入った赤飯や人気の高いお刺身で小正月をお祝します。</p>						
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:365kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.4g 食塩:1.86g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(筍・人参) E:367kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.8g 食塩:1.21g	御飯 メヌケの煮付け 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ) E:403kcal 蛋白:19.5g 脂質:8.6g 食塩:2.13g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) E:401kcal 蛋白:13.2g 脂質:9.8g 食塩:1.51g	御飯 ポロニアソーセージ 白菜と平天の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)白味噌仕立て E:350kcal 蛋白:9.9g 脂質:6.1g 食塩:1.82g	春の摘み草粥 磯巻き卵 いんげんのピーナツ和え とう六豆煮 E:251kcal 蛋白:10.9g 脂質:6.5g 食塩:1.01g	御飯 野菜ミンチ巻き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(もやし・あさり) E:350kcal 蛋白:13.1g 脂質:6.1g 食塩:1.47g
昼	初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラのごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麩) E:521kcal 蛋白:26.8g 脂質:12.7g 食塩:4.09g	うな井 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風 E:500kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.9g 食塩:2.63g	御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め 卵ふくさ焼き ほうれん草と油揚げの梅和え 味噌汁(おくら・花麩) E:553kcal 蛋白:21.4g 脂質:21.0g 食塩:2.15g	ビビンバ 白菜とかまぼこの炒め煮 さつまいものサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン) E:520kcal 蛋白:15.1g 脂質:16.7g 食塩:3.63g	御飯 赤魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:541kcal 蛋白:25.6g 脂質:19.8g 食塩:2.49g	御飯 銀ひらすの香味焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしとかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ) E:531kcal 蛋白:30.2g 脂質:15.0g 食塩:2.53g	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め やっこ(醤油) 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) E:558kcal 蛋白:27.8g 脂質:21.0g 食塩:2.44g
お	手作り梅ようかん E:57kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.1g 食塩:0.18g	手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りあんシュー(栗あん) E:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g
夕	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき) E:626kcal 蛋白:26.0g 脂質:23.0g 食塩:2.76g	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜としいたけの麩ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 E:559kcal 蛋白:18.8g 脂質:19.8g 食塩:2.50g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) のり佃煮 E:477kcal 蛋白:18.4g 脂質:14.8g 食塩:2.52g	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(ごぼう・大根葉) E:485kcal 蛋白:26.6g 脂質:12.7g 食塩:1.99g	御飯 鶏肉の塩麩蒸し 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(とろろ昆布・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:537kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.7g 食塩:2.30g	御飯 豚肉のプルコギ えびシューマイ キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)いりこ風味 E:646kcal 蛋白:20.5g 脂質:28.3g 食塩:2.23g	御飯 擬製豆腐 ふるふき大根のなめ茸かけ スパゲティーサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:511kcal 蛋白:15.8g 脂質:14.9g 食塩:2.96g
計	E:1568kcal 蛋白:66.5g 脂質:42.2g 食塩:8.88g	E:1525kcal 蛋白:55.6g 脂質:47.0g 食塩:6.45g	E:1485kcal 蛋白:59.5g 脂質:44.5g 食塩:6.81g	E:1533kcal 蛋白:55.7g 脂質:39.5g 食塩:7.22g	E:1460kcal 蛋白:58.3g 脂質:42.5g 食塩:6.63g	E:1518kcal 蛋白:63.4g 脂質:53.8g 食塩:5.86g	E:1510kcal 蛋白:57.8g 脂質:42.9g 食塩:6.94g

常食(御飯食) 献立だより 2023年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 白菜のミルク和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:382kcal 蛋白:13.4g 脂質:7.8g 食塩:1.67g	御飯 ミートオムレツ ほうれん草の洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:338kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.9g 食塩:1.45g	御飯 鶏つみれ(トマト) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:361kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.6g 食塩:1.27g	御飯 チキンピカタ 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:357kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.1g 食塩:1.77g	御飯 だし巻き卵 大根と人参の塩麴ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) E:379kcal 蛋白:13.6g 脂質:9.3g 食塩:1.50g	きのこ雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 アスパラのピーナッツドレサラダ フルーツ(カットりんご) E:310kcal 蛋白:12.3g 脂質:9.5g 食塩:1.26g	御飯 千草焼き スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) E:407kcal 蛋白:9.9g 脂質:11.9g 食塩:1.51g
	御飯 白身魚のピカタ(濃厚ソース) 一口がんもの煮物 大根とカニカマのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て E:487kcal 蛋白:27.4g 脂質:12.5g 食塩:2.41g	御飯 さばの味噌煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ポテトサラダ すまし汁(豆腐) E:643kcal 蛋白:21.1g 脂質:28.5g 食塩:2.32g	御飯 とんかつ(おろしあん) 鶏肉とひじきの炒め煮 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て マンゴー缶 E:605kcal 蛋白:18.2g 脂質:21.3g 食塩:2.33g	御飯 さわらの鳴門煮 大根の炒め物 ブロッコリーとコーンのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:479kcal 蛋白:21.8g 脂質:13.4g 食塩:3.23g	焼きそば じゃがいもと油揚げの煮物 カキフライといんげんのパズルレサラダ 味噌汁(もやし・白ねぎ) E:473kcal 蛋白:17.4g 脂質:22.9g 食塩:3.58g	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピリ辛和え 味噌汁(しろな・油揚げ) E:540kcal 蛋白:17.7g 脂質:18.3g 食塩:2.45g	赤飯 刺身盛り 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て E:441kcal 蛋白:22.8g 脂質:6.2g 食塩:2.98g
お	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作りおしるこ(やわらか餅) E:199kcal 蛋白:3.9g 脂質:1.4g 食塩:0.04g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	シルベーナ E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作りミルクプリン(マンゴーソース) E:74kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.8g 食塩:0.11g
	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(大根葉・平天) さくら漬け E:551kcal 蛋白:21.7g 脂質:16.3g 食塩:2.53g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:484kcal 蛋白:17.3g 脂質:13.2g 食塩:1.50g	御飯 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物 味噌汁(かぼちゃ) E:464kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.2g 食塩:2.56g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 金平ごぼう チンゲン菜と油揚げの練りごま和え ミルクスープ(セロリ・パプリカ) E:597kcal 蛋白:19.8g 脂質:24.6g 食塩:1.98g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁(さつまいも・人参) パイン缶のオレンジジュレ E:542kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.2g 食塩:2.18g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロラソース) 黒豆がんと煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース) E:622kcal 蛋白:25.4g 脂質:26.0g 食塩:1.71g	御飯 豚大根 豆腐の味噌ダレかけ 白菜とかまぼこの和え物 昆布佃煮 E:535kcal 蛋白:20.0g 脂質:16.7g 食塩:2.55g
計	E:1583kcal 蛋白:64.6g 脂質:47.8g 食塩:6.96g	E:1573kcal 蛋白:51.8g 脂質:52.3g 食塩:5.41g	E:1629kcal 蛋白:59.7g 脂質:40.5g 食塩:6.20g	E:1504kcal 蛋白:55.8g 脂質:44.7g 食塩:7.04g	E:1497kcal 蛋白:52.6g 脂質:50.7g 食塩:7.48g	E:1580kcal 蛋白:57.2g 脂質:60.5g 食塩:5.46g	E:1457kcal 蛋白:54.9g 脂質:36.5g 食塩:7.15g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(クリームソース) チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(もやし・人参) E:398kcal 蛋白:12.5g 脂質:10.2g 食塩:1.52g	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:366kcal 蛋白:11.5g 脂質:7.2g 食塩:1.84g	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(あさり・絹揚げ) E:372kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.0g 食塩:2.02g	御飯 ホッケのグリル ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) E:406kcal 蛋白:16.2g 脂質:12.4g 食塩:1.40g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(ほうれん草・人参)白味噌仕立て E:365kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.5g 食塩:1.55g	御飯 洋風だし巻き卵 カキフライといんげんのアイランド和え 味噌汁(里芋・油揚げ) E:389kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.9g 食塩:1.32g	御飯 かみつみれの煮物 ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:334kcal 蛋白:10.4g 脂質:1.4g 食塩:1.81g
	ハヤシライス キャベツとツナのマリネ 色寒天(洋なし缶添え) E:505kcal 蛋白:13.3g 脂質:17.0g 食塩:1.70g	御飯 さけの塩焼き 金時豆煮 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:504kcal 蛋白:24.3g 脂質:11.4g 食塩:2.31g	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ しろなとちりめんの梅和え けの汁[青森県郷土料理] E:570kcal 蛋白:22.7g 脂質:20.7g 食塩:2.89g	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしといんげんの和え物 E:577kcal 蛋白:19.6g 脂質:11.1g 食塩:4.81g	お好み焼き(豚肉) 大豆と小えびの煮物 うまい菜となめこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:495kcal 蛋白:18.7g 脂質:26.1g 食塩:4.63g	御飯 クリームシチュー しろなと豚肉のソテー 白桃缶のピーチジュレ E:524kcal 蛋白:19.9g 脂質:15.0g 食塩:1.61g	御飯 さばの若狭焼き 白菜と鶏肉の塩煮 味噌汁(豆腐) きざみ高菜 E:522kcal 蛋白:22.4g 脂質:21.4g 食塩:2.31g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	手作りマドレーヌ(バナナ) E:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りあんシュー(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りきなこシフォンケーキ E:75kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんとしめじのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・ごぼう) E:570kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.5g 食塩:2.33g	御飯 おでん はたけ菜と豚肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(おくら・花麴) E:553kcal 蛋白:19.4g 脂質:23.1g 食塩:2.31g	御飯 かれの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラと平天のレモンドレサラダ すまし汁(おくら・花麴) E:483kcal 蛋白:26.0g 脂質:9.5g 食塩:2.35g	御飯 鶏チリ キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(大根葉・ちくわ)いりこ風味 フルーツ(カットオレンジ) E:558kcal 蛋白:18.1g 脂質:19.5g 食塩:1.88g	御飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとりみ炒め ブロッコリーとコーンの香味ドレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:546kcal 蛋白:28.9g 脂質:18.3g 食塩:2.22g	御飯 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツとちくわの塩麴レサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:472kcal 蛋白:19.4g 脂質:11.8g 食塩:2.00g	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) E:561kcal 蛋白:21.0g 脂質:22.8g 食塩:2.43g
計	E:1592kcal 蛋白:49.2g 脂質:50.7g 食塩:5.59g	E:1586kcal 蛋白:57.1g 脂質:51.2g 食塩:6.61g	E:1558kcal 蛋白:66.8g 脂質:38.2g 食塩:7.30g	E:1600kcal 蛋白:54.2g 脂質:44.7g 食塩:8.34g	E:1506kcal 蛋白:59.2g 脂質:53.8g 食塩:8.50g	E:1460kcal 蛋白:54.0g 脂質:41.2g 食塩:5.03g	E:1492kcal 蛋白:55.8g 脂質:45.8g 食塩:6.58g

常食(御飯食) 献立だより 2023年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	23	24	25	26	27	28	29	
朝A	御飯 照り焼き風肉団子 いんげんとかまぼこのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 ホッケの塩麹焼き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(えのき・人参)麦白味噌仕立て	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)白味噌仕立て	白菜雑炊 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ ちりめん山椒	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	
	エネルギー:382kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.1g 食塩:1.47g	エネルギー:373kcal 蛋白:11.7g 脂質:7.5g 食塩:1.55g	エネルギー:333kcal 蛋白:17.3g 脂質:3.7g 食塩:1.44g	エネルギー:396kcal 蛋白:12.1g 脂質:9.2g 食塩:1.81g	エネルギー:387kcal 蛋白:9.2g 脂質:10.4g 食塩:1.63g	エネルギー:313kcal 蛋白:13.8g 脂質:11.3g 食塩:2.07g	エネルギー:415kcal 蛋白:15.2g 脂質:11.9g 食塩:1.82g	
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 味噌汁(チンゲン菜・もやし)いりこ風味 ヨーグルト	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・あさり)	御飯 牛肉のオイスター炒め 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(巻麩)	他人丼(豚肉) 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しめじ)	チキンカレー もやしとツナの和風ドレ和え マンゴー缶	御飯 さわらのごま味噌焼き おでんぶ[徳島県郷土料理] 玉子豆腐 すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 鶏肉のトマト煮込み カリフラワーとツナのソテー キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)	
	エネルギー:549kcal 蛋白:17.5g 脂質:17.2g 食塩:2.27g	エネルギー:481kcal 蛋白:19.1g 脂質:9.7g 食塩:3.25g	エネルギー:606kcal 蛋白:20.5g 脂質:27.3g 食塩:2.11g	エネルギー:555kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.7g 食塩:2.25g	エネルギー:484kcal 蛋白:18.6g 脂質:11.2g 食塩:1.92g	エネルギー:487kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.0g 食塩:2.77g	エネルギー:525kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.9g 食塩:1.91g	
お	手作りマドレーヌ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作り紅茶パウンドケーキ	
	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.10g	エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	
夕	御飯 白身魚のグリル(オニオンソース) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 豆乳鍋 れんこんと平天の金平 かつお練り梅	御飯 ハンバーグ(和風ソース) かぼちゃの含め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(大根菜・大根)	御飯 白身魚のソテー(レモンタルソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(うまい菜・しいたけ)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(里芋・あさり)麦白味噌仕立て ミルク寒天(いちごソース)	御飯 赤魚のあんかけ 白菜と豚肉の煮物 うまい菜とえのきの香味ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	
	エネルギー:459kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.0g 食塩:2.15g	エネルギー:545kcal 蛋白:22.0g 脂質:19.9g 食塩:1.90g	エネルギー:578kcal 蛋白:23.5g 脂質:22.0g 食塩:3.03g	エネルギー:513kcal 蛋白:16.4g 脂質:14.3g 食塩:2.66g	エネルギー:556kcal 蛋白:26.0g 脂質:18.6g 食塩:2.14g	エネルギー:619kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.6g 食塩:2.56g	エネルギー:469kcal 蛋白:26.5g 脂質:11.5g 食塩:2.48g	
計	エネルギー:1536kcal 蛋白:55.3g 脂質:44.1g 食塩:6.11g	エネルギー:1546kcal 蛋白:57.7g 脂質:37.6g 食塩:6.78g	エネルギー:1614kcal 蛋白:63.6g 脂質:57.0g 食塩:6.68g	エネルギー:1538kcal 蛋白:51.0g 脂質:46.1g 食塩:6.80g	エネルギー:1520kcal 蛋白:55.7g 脂質:43.9g 食塩:5.79g	エネルギー:1540kcal 蛋白:62.0g 脂質:48.3g 食塩:7.46g	エネルギー:1570kcal 蛋白:67.5g 脂質:51.4g 食塩:6.56g	
日付	30	31						
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ もやしといんげんの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 鶏つみれの煮物 しるなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	<p>1月17日(火) おやつ 『手作りマドレーヌ(バナナ)』</p> 		<p>1月18日(水) 昼食 『けの汁』 [青森県郷土料理]</p> 		<p>1月28日(土) 昼食 『おでんぶ』 [徳島県郷土料理]</p> 	
	エネルギー:366kcal 蛋白:9.7g 脂質:7.8g 食塩:1.47g	エネルギー:362kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.3g 食塩:1.37g						
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 大根とコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ(セロリ・パプリカ) 胡瓜の浅漬け風	<p>マドレーヌはフランス発祥のお菓子で、日本に伝わったのは江戸時代から明治時代の間だそうです。今回の新商品のマドレーヌはバナナの風味がふわっと広がるバナナ味です。優しいバナナの風味をぜひお楽しみください。</p>		<p>けの汁は青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。名前の由来は、津軽の方言で“粥”を“け”と呼ぶことから粥の汁とされるなど諸説あるそうです。米が貴重な時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたそうで、汁の具材は野菜などを刻んだ汁物になっています。</p>		<p>徳島県の郷土料理のおでんぶは、豆と野菜などが入ったお煮しめです。お正月などのおめでたい時に作られるもので、日持ちがするように梅干を入れて煮込むのが特徴です。徳島県ではおせちとして食べられることも多く、年中まめに暮らせるようにと願いが込められています。</p>	
	エネルギー:532kcal 蛋白:20.7g 脂質:20.5g 食塩:2.04g	エネルギー:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:14.9g 食塩:2.77g						
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ファンシーケーキ						
	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g						
夕	御飯 チンジャオロース たこふくさ焼き とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(もやし・白ねぎ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)						
	エネルギー:517kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.6g 食塩:2.05g	エネルギー:557kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.9g 食塩:2.40g						
計	エネルギー:1548kcal 蛋白:54.4g 脂質:48.0g 食塩:5.60g	エネルギー:1569kcal 蛋白:51.5g 脂質:51.6g 食塩:6.65g						