

日付	昼 食					日付	昼 食				
01/04 (木)	野菜入りがんも	みかん	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	211.6	01/12 (金)	きゅうりとわかめの酢の物	つぼ漬	大豆の煮物	カロリー(kcal)	226.9
				タンパク質(g)	15.8					タンパク質(g)	10.3
				脂質(g)	7.0					脂質(g)	10.7
				炭水化物(g)	20.8					炭水化物(g)	23.1
	鶏肉と野菜の炒め煮		チンゲン菜とあさりの和え物	塩分(g)	2.3		豚肉と厚揚げの煮物		うまい菜のごま油炒め	塩分(g)	2.3
01/05 (金)	白菜の煮浸し	大根葉のおひたし	枝豆そぼろ	カロリー(kcal)	218.0	01/13 (土)	千切り高野の含め煮	ぶどう	茄子の揚げ煮	カロリー(kcal)	223.3
				タンパク質(g)	16.5					タンパク質(g)	18.0
				脂質(g)	7.0					脂質(g)	7.4
				炭水化物(g)	21.5					炭水化物(g)	20.8
	鮭のねぎ味噌のせ ずいき田舎煮		蓮根の胡麻ドレッシング和え	塩分(g)	2.2		カレイの生姜煮		ブロッコリーと かぶの洋風和え	塩分(g)	1.8
01/06 (土)	厚焼卵	パイン	ピーマンの塩炒め	カロリー(kcal)	227.6	01/15 (月)	大根の煮物	黄桃	春菊のり和え	カロリー(kcal)	228.5
				タンパク質(g)	12.3					タンパク質(g)	9.9
				脂質(g)	12.4					脂質(g)	14.4
				炭水化物(g)	16.5					炭水化物(g)	14.8
	鯛つみれのすまし汁風		たけのこおかか煮	塩分(g)	2.0		にらの中華風卵とじ		野菜のソテー	塩分(g)	2.3

01/08 (月)	豆と野菜の彩り煮	みかん	ブロッコリーのカニカマあんかけ	カロリー(kcal)	308.3	01/16 (火)	京風春雨煮	さくら漬	ほうれん草のおかか和え	カロリー(kcal)	211.6
				タンパク質(g)	12.9					タンパク質(g)	14.7
				脂質(g)	21.7					脂質(g)	8.8
				炭水化物(g)	14.3					炭水化物(g)	18.7
	豚肉とわかめのごまドレ和え		きくらげ菊花	塩分(g)	1.7		鶏肉の治部煮		高野としらすの煮物	塩分(g)	3.0
01/09 (火)	カレー卵の花	刻みたくあん	小松菜のごまと和え	カロリー(kcal)	203.7	01/17 (水)	おくらの胡麻和え	みかん	くわいの炒め煮	カロリー(kcal)	200.3
				タンパク質(g)	15.2					タンパク質(g)	9.3
				脂質(g)	9.5					脂質(g)	4.8
				炭水化物(g)	13.7					炭水化物(g)	30.3
	メバル(メヌケ)塩焼彩り舞茸		肉焼売	塩分(g)	2.6		鯛のつみれ汁風		さつまいものマリネ	塩分(g)	1.7
01/10 (水)	グリーンピースのソテー	洋ナシ	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	197.1	01/18 (木)	かぼちや煮	洋ナシ	筍といんげんの炊き合わせ	カロリー(kcal)	223.0
				タンパク質(g)	16.1					タンパク質(g)	15.3
				脂質(g)	4.1					脂質(g)	8.5
				炭水化物(g)	25.4					炭水化物(g)	21.8
	たらの治部煮		白菜とちくわの煮物	塩分(g)	2.1		えびと野菜のちゃんぽん風		旬彩焼(野菜寄せ)	塩分(g)	2.1
	人参の土佐煮	白桃	春菊の煮物	カロリー(kcal)	202.7		ツナと切干大根サラ	パイン	白ごまさつまいも	カロリー(kcal)	236.3
タンパク質(g)				14.8	タンパク質(g)	7.4					

01/11				脂質(g)	8.6	01/19	タ			脂質(g)	13.1
(木)				炭水化物(g)	17.1	(金)				炭水化物(g)	21.7
	鶏肉のねぎ香味 タレ	凍り豆 腐含め 煮		塩分(g)	2.0		豚肉とチンゲン 菜のうま煮	ピーマンの 醤油炒め		塩分(g)	1.6

01/20	ささめ のごま 風味	マンゴ	からし 菜と高 野豆腐 の煮物	カロリー(kcal)	226.6	01/29	枝豆そ ぼろ	洋ナシ	白菜の煮浸 し	カロリー(kcal)	210.4
(土)				タンパク質(g)	13.8	(月)				タンパク質(g)	16.3
				脂質(g)	10.9					脂質(g)	7.9
				炭水化物(g)	18.1					炭水化物(g)	18.2
	鶏肉と野菜の吉 野煮		マカロ ニクリ ーム	塩分(g)	2.2		あじみりん焼 きのこと油揚げ の甘辛炒め	揚げ豆腐餡 かけ		塩分(g)	1.8

01/22	くわい のサラ ダ	白桃	ほうれ ん草と コーン のパタ ー炒め	カロリー(kcal)	201.9	01/30	ごぼう サラダ	マンゴ	ほうれん草 のごま和え	カロリー(kcal)	224.6
(月)				タンパク質(g)	15.3	(火)				タンパク質(g)	16.5
				脂質(g)	7.8					脂質(g)	11.4
				炭水化物(g)	17.0					炭水化物(g)	14.3
	メバル(メヌ ケ)と野菜のあ っさり煮山椒風 味		炒り豆 腐	塩分(g)	2.5		赤魚とカリフラ ワーの洋風煮	厚焼卵		塩分(g)	1.8

01/23	ぜんま いのナ ムル	びわ	モロヘ イヤの おひた し	カロリー(kcal)	218.1	01/31	なすの 旨煮	パイン	春雨のオイ スターソー ス和え	カロリー(kcal)	219.5
(火)				タンパク質(g)	6.1	(水)				タンパク質(g)	7.8
				脂質(g)	5.2					脂質(g)	10.4
				炭水化物(g)	37.7					炭水化物(g)	22.8

チンジャオロース	かぼち やサラ ダ	塩分(g)	1.7
----------	-----------------	-------	-----

鶏肉のみそ炒め	チンゲン菜 と大豆そぼ る煮	塩分(g)	2.0
---------	----------------------	-------	-----

01/24 (水)	出し巻 き玉子	マンゴ	カリフ ラワー の甘酢 漬け	カロリー(kcal)	230.9
				タンパク質(g)	12.0
				脂質(g)	8.3
				炭水化物(g)	26.3

とりじゃが	五目枝 豆	塩分(g)	2.1
-------	----------	-------	-----

01/25 (木)	小松菜 と焼き 椎茸の おひた し	みかん	きんぴ らゴボ ウ	カロリー(kcal)	285.6
				タンパク質(g)	17.8
				脂質(g)	8.9
				炭水化物(g)	33.3

カレイ西京焼 ゆず香りこんに ゃく	ふんわ り五目 豆腐揚	塩分(g)	3.0
		バナナのスティックケ ーキ	

01/26 (金)	セロリ 入りピ クルス	さくら 漬	いんげ んの胡 麻和え	カロリー(kcal)	198.4
				タンパク質(g)	15.2
				脂質(g)	7.4
				炭水化物(g)	17.6

ホキ照焼（骨なし） きくらげの金平	肉焼売	塩分(g)	2.1
----------------------	-----	-------	-----

