



						1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
		寮 閉鎖						
1月4日(日)		1月5日(月)		1月6日(火)				
朝食				御飯280g ほうれん草のツナ炒め 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁
昼食		御飯280g チキンカレー ゼリー		御飯280g チャーハン シウマイ ワカメスープ	御飯280g ミートスパゲティ 海藻サラダ ワカメスープ	御飯280g かき揚げ丼 ほうれん草のかきたま汁	塩唐揚弁当	御飯280g チャンポン 浅漬け
夕食		御飯280g ハンバーグ 野菜サラダ 小松菜のみぞ汁		御飯280g チキンかつ マカロニサラダ 豚汁	御飯280g 回鍋肉 小籠包 中華風コーンスープ	御飯280g とり天 野菜サラダ 茶碗蒸し 貝汁	御飯280g すき焼風煮 蒸し鶏サラダ 大根の味噌汁	御飯280g とんかつ 春雨の酢の物 里芋のみぞ汁
栄養成分		1940 kcal 50.9 g 66.5 g		2249 kcal 65.4 g 58.5 g	2908 kcal 86.9 g 93.0 g	2558 kcal 86.3 g 83.1 g	2786 kcal 100.5 g 103.0 g	2509 kcal 70.4 g 56.3 g
1月11日(日)		1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		
朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ピーマンのオ力力炒め 味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁
昼食	御飯280g ゴボ天うどん キムチ漬け	御飯280g 野菜カレー 野菜サラダ		ハンバーグ弁当	豚肉のごまだれ弁当	御飯280g 三色丼 ヨーグルト	唐揚(カレー風味)弁当	御飯280g ナポリタンスパゲティー ワインナーと野菜のスープ
夕食	御飯280g 鶏ライ&コロッケ 蒸し鶏サラダ 白菜とコーンのスープ	御飯280g 魚のかば焼き風 チャップチェ ごぼうのみぞ汁		御飯280g 油淋鶏 海藻サラダ 豆腐のみぞ汁	御飯280g 肉じゃが 山芋ステーキ 厚揚げのみぞ汁	御飯280g チキン南蛮 野菜サラダ 大根小松菜のみぞ汁	御飯280g 豚の生姜焼き 胡瓜とワカメの酢の物 ちくわのすまし汁	御飯280g ミニチカツ&めんたいコロッケ 野菜サラダ ほうれん草の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2477 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 65.8 g	2573 kcal 69.9 g 76.9 g		2499 kcal 84.6 g 81.6 g	2593 kcal 90.3 g 81.9 g	2928 kcal 108.2 g 108.7 g	2447 kcal 84.9 g 82.6 g	2610 kcal 61.2 g 72.5 g
1月18日(日)		1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		
朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ほうれん草のツナ炒め 味噌汁	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁
昼食	御飯280g とんこつラーメン 薮蕪草の胡麻和え	御飯280g シーフードカレー 海藻サラダ		豚キムチ弁当	鶏竜田揚げ弁当	御飯280g シチュー プリン	白身魚&かぼちゃコロッケ弁当	御飯280g かきあげうどん 浅漬け
夕食	御飯280g 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g チキン南蛮 涼拌三糸 卵スープ		御飯280g 麻婆豆腐 チキンナゲット ワカメスープ	御飯280g 魚のパン粉焼き 肉じゃが ワカメスープ	ピュッフェ	御飯280g 鶏手羽のピリ辛照り焼き マカロニサラダ 白菜の味噌汁	御飯280g チキンかつ キャベツのチャンブルー えのきのみぞ汁
栄養成分	エネルギー 2418 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 52.5 g	2731 kcal 92.2 g 92.8 g		2534 kcal 85.2 g 93.0 g	2696 kcal 94.9 g 90.1 g	2706 kcal 110.7 g 75.8 g	2789 kcal 97.8 g 92.4 g	2231 kcal 63.6 g 40.1 g
1月25日(日)		1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		
朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト		御飯280g ピーマンのオ力力炒め 味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁
昼食	御飯280g 焼きそば ワインースープ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ		御飯280g 高菜ピラフ 餃子 豆腐とカニカマのスープ	御飯280g チャンポン シウマイ	御飯280g 焼肉のだれ丼 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g カレーうどん 浅漬け	御飯280g 鶏唐揚げ 牛蒡と竹輪の炒め煮 ワカメスープ☆
夕食	御飯280g ハムカツ&コロッケ 春雨サラダ みぞ汁	御飯280g 鶏の照り焼き 胡瓜のレモン和え 豚汁		御飯280g 肉じゃが たこ焼き 小松菜・豆腐のみぞ汁	御飯280g チキン南蛮 ブロッコリーの和え物 コーンポタージュ	御飯280g チーズハンバーグ もやしとハムのサラダ トマトスープ	御飯280g ブルコギ ハムと野菜のマリネ 青梗菜の胡麻スープ	御飯280g チキンステーキ&コロッケ 野菜サラダ 小松菜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2514 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 56.7 g	2597 kcal 89.1 g 89.0 g		2217 kcal 69.5 g 59.8 g	2997 kcal 95.9 g 98.7 g	2735 kcal 86.3 g 91.9 g	2987 kcal 95.5 g 107.9 g	2478 kcal 82.6 g 81.5 g