

<p>1月6日(月)</p> <p><b>お煮しめ</b></p> <p>かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋サラダ</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 717kcal P 17.7g F 22.2g C 106.9g Na 1.8g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p><b>イカフライ/ソーセージカツ</b></p> <p>ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花 ゼリー</p> <p>E 641kcal P 15.8g F 13g C 112.3g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p><b>さわらのチリソース</b></p> <p>ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物 なめ茸</p> <p>E 734kcal P 22.2g F 21.8g C 109.9g Na 3.6g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p><b>マヨ玉カツ</b></p> <p>ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え 釜炊き生姜</p> <p>E 623kcal P 15.1g F 16.1g C 102.6g Na 3.6g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p><b>八宝菜</b></p> <p>野菜コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め 中華うり</p> <p>E 571kcal P 14.4g F 12.8g C 100.5g Na 2.9g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p><b>成人</b></p>	<p>1月14日(火)</p> <p><b>桜えびクリーミーコロッケ</b></p> <p>塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き もやしの豆板醬炒め 味の花 <b>おすすめ</b></p> <p>E 654kcal P 14.3g F 15.8g C 108.2g Na 2.9g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p><b>チキン南蛮 タルタルソース</b></p> <p>和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー わさび漬</p> <p>E 737kcal P 20.5g F 19g C 116.4g Na 4.4g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p><b>厚切りハムカツ</b></p> <p>麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル 青じそ和風お豆サラダ</p> <p>E 653kcal P 18.9g F 16.9g C 104.3g Na 3.7g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p><b>鯖の塩焼き</b></p> <p>かき揚げ <b>おすすめ</b> 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳 クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 699kcal P 21.6g F 24.2g C 101.3g Na 2.4g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p><b>ごっついメンチカツ</b></p> <p>ボンゴレスパゲティ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬 生姜天</p> <p>E 729kcal P 20.2g F 21.6g C 109.1g Na 2.4g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p><b>大判肉包み カレーソースがけ</b></p> <p>ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー 釜炊き生姜 <b>おすすめ</b></p> <p>E 638kcal P 13.6g F 16.6g C 106.2g Na 2.8g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p><b>白身魚フライ</b></p> <p>中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花 塩麩金平</p> <p>E 644kcal P 17.3g F 13.8g C 112.2g Na 2.8g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p><b>ハンバーグ バーベキューソース</b></p> <p>ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 海老フライ 切干大根のゆず風味 うぐいす豆</p> <p>E 659kcal P 18g F 14.3g C 112.6g Na 2.9g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p><b>かつ煮</b></p> <p>野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし おかずぜんまい</p> <p>E 590kcal P 17.8g F 10.7g C 102.7g Na 2.9g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p><b>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き</b></p> <p>中華サラダ 鹿の子こんにゃく煮 揚げ餃子 もやしのナムル しそ昆布</p> <p>E 620kcal P 14.9g F 10.9g C 113.6g Na 4.2g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p><b>味噌かつ/平焼き</b></p> <p>山菜パスタ チンゲン菜ソテー フランク 若芽と竹輪のぬた 厚揚げの生姜煮</p> <p>E 648kcal P 16.5g F 14.9g C 108.1g Na 3.5g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p><b>白身魚天 中華あんかけ</b></p> <p>ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆 かぼちゃ煮</p> <p>E 637kcal P 16.6g F 12g C 113.4g Na 2.3g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p><b>木の葉メンチかつ</b></p> <p>カレー 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ さつま芋レモンあん</p> <p>E 757kcal P 17.3g F 23.5g C 118.1g Na 3.6g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p><b>甘辛唐揚げ/オムレツ</b></p> <p>ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物 味山菜</p> <p>E 696kcal P 21.6g F 16.1g C 114.1g Na 4.1g</p>

※栄養価はごはんを含んだ数値です。  
【ごはん栄養価】  
エネルギー量 336kcal  
たんぱく質 5.0g  
脂質 0.6g  
炭水化物 74.2g  
塩分 0.0g



**超おすすめ**



1/6(月)  
**お煮しめ**

煮しめは食材と一緒に煮ることから  
みんな仲良く!という願いが込められているそうです♡

**おすすめ**

1/14 (火)

**桜えびクリーミーコロッケ**



桜えびの風味がたっぷり入った  
クリーミーコロッケをぜひご賞味ください♪

**おすすめ**

1/17 (金)

**鯖の塩焼き**



脂ののって美味しい鯖は  
シンプルな塩焼きで召し上がれ★

**おすすめ**

1/21 (火)

**大判肉包み カレーソースがけ**



定番の大判肉包みに、オリジナルカレーソースを  
かけてみました♡美味しい〜!!