

<p><b>謹賀新年</b></p> 	<p>1月4日(火) 筑前煮 しらすスパゲティ 小松菜の辛子和え 玉子の天ぷら 子持ち春雨</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 671kcal P 19.3g F 17.6g C 110.9g Na 2.5g</p>	<p>1月5日(水) 桜えび入りクリームコロッケ 野菜炒め 大根サラダ お好み風平焼き 青梗菜のナムル</p> <p>E 613kcal P 12.8g F 19.2g C 97g Na 2g</p>	<p>1月6日(木) タンドリーチキン&amp;ピーマン肉詰めフライ 炊き合わせ さつま芋サラダ 肉焼売 インゲンのごま和え</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>E 633kcal P 17.7g F 17.3g C 103.7g Na 2.5g</p>	<p>1月7日(金) アジフライ ナポリタン スクランブルエッグ 照り焼きハンバーグ わさび漬け</p> <p>E 693kcal P 20.5g F 17.5g C 114.5g Na 2.6g</p>
<p><b>成人</b></p> 	<p>1月11日(火) ロースかつ カレー 中華春雨 オムレツ 菜の花のソテー</p> <p>E 725kcal P 22.3g F 24.2g C 106.3g Na 2.9g</p>	<p>1月12日(水) 天津かに玉&amp;水餃子 焼きビーフン 青梗菜のナムル 海鮮焼売 もやしソテー</p> <p>E 584kcal P 14.1g F 9.9g C 109.9g Na 2.8g</p>	<p>1月13日(木) ハム天の野菜あん&amp;鯖の塩焼き 煮物 竹の子の味噌炒め 厚焼き玉子 若芽の酢の物</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 669kcal P 18.5g F 15.9g C 114.7g Na 5g</p>	<p>1月14日(金) 豚肉の生姜焼き 野菜コロッケ れんこんサラダ お好み風平焼き 卵の花</p> <p>E 751kcal P 22.6g F 21.9g C 115.2g Na 3.2g</p>
<p>1月17日(月) チーズソースin明太コロッケ 塩昆布とツナの Pasta あざりと大根の時雨煮 照り焼きハンバーグ 菜の花の煮浸し</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>E 743kcal P 18.1g F 19g C 127.4g Na 3.9g</p>	<p>1月18日(火) 回鍋肉風&amp;中華春巻き 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え コーン焼売 中華うり</p> <p>E 646kcal P 15.6g F 15.6g C 112.8g Na 3.5g</p>	<p>1月19日(水) チキン南蛮 白菜の韓国風サラダ がんも煮 厚焼き玉子 インゲンソテー</p> <p>E 731kcal P 21.8g F 23.4g C 109.4g Na 4.1g</p>	<p>1月20日(木) 厚切りハムカツ 豚からの酢豚風 高野豆腐煮 マホッケの塩焼き 若芽のナムル</p> <p>E 619kcal P 19.7g F 13.8g C 107.5g Na 3.3g</p>	<p>1月21日(金) ハンバーグ トマトソース シルバーサラダ 小松菜のソテー ピザポテト春巻き 梅かつおザーサイ</p> <p>E 618kcal P 17.3g F 14.6g C 107.3g Na 2.8g</p>
<p>1月24日(月) ごっついメンチカツ 高菜パスタ もやしの炒め物 お好み風平焼き 茄子の南蛮漬け</p> <p>E 686kcal P 17.9g F 20.6g C 106.7g Na 2.5g</p>	<p>1月25日(火) 鶏の唐揚げチリソース チャプチェ 竹の子の味噌炒め オムレツ ハムマリネ</p> <p>E 675kcal P 20.8g F 17.8g C 110.5g Na 3.5g</p>	<p>1月26日(水) 磯辺白身フライ ペネアラビアータ 炒り玉子 ミニハンバーグ もやしと人参の胡麻和え</p> <p>E 649kcal P 19.4g F 15.2g C 110.4g Na 2.5g</p>	<p>1月27日(木) ごま油香るラビオリ 中華あん ボンゴレスパゲティ 青梗菜のナムル 甘辛肉団子 卵の花</p> <p>E 620kcal P 17g F 9.8g C 118.3g Na 3.4g</p>	<p>1月28日(金) 菜の花コロッケ&amp;オムレツ 野菜炒め 小松菜の煮びたし あらびきフランク 若芽の酢の物</p> <p>E 620kcal P 14.6g F 15.4g C 108.9g Na 2.8g</p>
<p>1月31日(月) デミハンバーグ&amp;野菜俵コロッケ 肉ごぼう ブロッコリーサラダ 菜の花のソテー 角揚げ煮</p> <p>E 711kcal P 23g F 18.6g C 117.8g Na 4g</p>	 <div data-bbox="1606 1855 1921 2122" style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>			

**超おすすめ**



1/6 (木)  
**タンドリーチキン&ピーマン肉詰めフライ**  
スパイスが効いたピリ辛のタンドリーチキンは大人気♪食欲が湧いちゃいますっ!!

おすすめ 1/4 (火)



筑前煮  
お野菜がごろごろ入った筑前煮 懐かしいお味...♡

おすすめ 1/13 (木)



ハム天の野菜あん&鯖の塩焼き  
揚げ玉衣のハム天は新登場♪ 脂ののった鯖の塩焼きとご一緒に☆

おすすめ 1/17 (月)



チーズソースin明太コロッケ  
チーズと明太は相性ばっちり★ コロッケの中にぎっしり入ってます♪