



<p>1月6日(月)</p> <p>お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 656kcal P 17.2g F 19.5g C 98.1g Na 1.5g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p>イカフライ/ソーセージカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花</p> <p>E 627kcal P 15.8g F 13g C 108.7g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p>さわらのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物</p> <p>E 729kcal P 22g F 21.8g C 109.1g Na 3.4g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p>マヨ玉カツ 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</p> <p>E 606kcal P 14.8g F 16.1g C 98.7g Na 3.1g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p>八宝菜 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</p> <p>E 562kcal P 14.3g F 12.4g C 99.3g Na 2.6g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p>総成人</p>	<p>1月14日(火)</p> <p>桜えびクリーミーコロッケ 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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 629kcal P 13.5g F 15.7g C 103.8g Na 2.3g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー</p> <p>E 725kcal P 20.1g F 18.9g C 113.9g Na 4.2g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 642kcal P 18.1g F 16.5g C 103.2g Na 3.5g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p>鯖の塩焼き かき揚げ 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳</p> <p>おすすめ</p> <p>E 651kcal P 20.2g F 22g C 95.3g Na 2.2g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p>ごっついメンチカツ 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</p> <p>E 712kcal P 19.2g F 21.2g C 106.7g Na 2.1g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p>大判肉包み カレーソースがけ 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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 621kcal P 13.3g F 16.6g C 102.3g Na 2.3g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p>白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花</p> <p>E 633kcal P 17.1g F 13.4g C 110.4g Na 2.6g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p>ハンバーグ バーベキューソース 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</p> <p>E 622kcal P 17.1g F 14.2g C 104.4g Na 2.9g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p>かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし</p> <p>E 580kcal P 17.6g F 10.5g C 100.8g Na 2.6g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 中華サラダ 鹿の子こんにやく煮 揚げ餃子 もやしのナムル</p> <p>E 608kcal P 14.4g F 10.9g C 111g Na 3.7g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p>味噌かつ/平焼き 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</p> <p>E 617kcal P 15.7g F 13.4g C 104.7g Na 3.1g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p>白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆</p> <p>E 615kcal P 16.1g F 11.9g C 108.5g Na 2.1g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p>木の葉メンチかつ 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</p> <p>E 716kcal P 17.2g F 22.6g C 109.6g Na 3.5g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ/オムレツ 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</p> <p>E 694kcal P 21.5g F 16.1g C 113.6g Na 3.9g</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



脂が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～!!