

木		金		土		日		月		火		水				
朝食	ごはん みそ汁 ふんわり豆腐寄せ 菜の花の辛子和え おかず生姜	ごはん みそ汁 ペークーン野菜炒め オクラの和え物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 五目巾着 春菊のおひたし しそ昆布	ごはん みそ汁 ミートボール カリフラワーソテー ボテトサラダ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 納豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラの和え物 さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 ウインナーソテー 枝豆サラダ 昆布豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラの和え物 さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 ウインナーソテー 枝豆サラダ 昆布豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラの和え物 さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 ウインナーソテー 枝豆サラダ 昆布豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラの和え物 さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 ウインナーソテー 枝豆サラダ 昆布豆			
	厚揚げの味噌炒め つくね じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草ごま和え こんにゃくと油揚の金平	豚肉ケチャップ炒め 海鮮ステーキ 切干大根煮 かぼちゃ煮 プロッコリーソテー	豚肉生姜炒め お好み焼き ごぼうとれんこん甘辛煮 白菜の煮びたし 小松菜の和え物	豚肉生姜炒め お好み焼き ごぼうとれんこん甘辛煮 白菜の煮びたし 小松菜の和え物	アジの照り焼き そぼろ野菜炒め スパゲティーナポリタン ひじきのサラダ もやし炒め	小籠包 ボーフ 鶏肉入り野菜炒め わかめごまポン酢和え みそ大根	ピーマン肉詰め 根菜の炒め物 豆腐の中華煮 白菜ゆかり和え しらたき甘辛炒め									
夕食	ねぎ焼き 豚肉すきやき風煮 ひじき煮 もやしナムル れんこん金平 漬物	カレイの味噌焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 チップチュー 大根の浅漬け ベジタブルソテー 漬物	野菜コロッケ 鶏肉ポン酢炒め スパゲティサラダ チングン菜ソテー 三色豆 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉スタミナ炒め 冬瓜のコンソメ煮 たこやき みかん缶 漬物	もろこし焼き 豚肉ときのこキムチ炒め 春雨サラダ ほうれん草ソテー <sup>1</sup> 人参ナムル 漬物	高菜オムレツ 豚肉の甘酢炒め ピーフン炒め キャベツの和え物 インゲンソテー 漬物	鶏肉の五目炒め 棒餃子 かぼちゃ煮 小松菜の和え物 ボテトサラダ 漬物									
	607kcal 28.9g	662kcal 27.8g	666kcal 27.8g	622kcal 25.6g	609kcal 27.6g	629kcal 20.7g	572kcal 23.6g									
朝食	1月8日 パン スープ オムレツ カリフラワーの和え物 スパゲティサラダ	1月9日 ごはん みそ汁 信田巻き 冬瓜の煮物 ごま高菜	1月10日 ごはん みそ汁 ごぼうとそぼろ炒め 小松菜の辛子和え しそ昆布	1月11日 ごはん みそ汁 ごぼうとそぼろ炒め 小松菜の辛子和え しそ昆布	1月12日 ごはん みそ汁 がんも煮 いんげんの和え物 紅白なます	1月13日 ごはん みそ汁 たらの塩焼き 小松菜の和え物 梅かつおザーサイ	1月14日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き 小松菜の和え物 梅かつおザーサイ									
	ハムステーキ 野菜炒め 春雨炒め もやしキムチ炒め チングン菜の和え物	ハンバーグ～トマソース～ マカロニ和風炒め キャベツソテー <sup>1</sup> いんげんマヨ和え	肉団子の酢豚風 白菜の中華炒め 小松菜ナムル ひじき煮	鶏肉の生姜炒め 照り焼き豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 切干大根塩炒め 三色豆	お好み焼き ごはんのせてビビンバ 竹輪と白菜の炒め物 チングン菜の和え物	埼北カレー メンチカツ 竹輪と白菜の炒め物 ビーマンマリネ	オムレツ 豚肉とプロッコリー炒め チンジャオ風春雨 もやしナムル わかめとお麸のだし煮	オムレツ 豚肉とプロッコリー炒め チンジャオ風春雨 もやしナムル わかめとお麸のだし煮	オムレツ 豚肉と野菜炒め 大根とさつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ベジタブルソテー <sup>1</sup> 漬物	オムレツ 豚肉と野菜炒め 大根とさつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ベジタブルソテー <sup>1</sup> 漬物						
夕食	コーンコロッケ 豚肉味噌炒め 厚揚げの煮物 白菜の和え物 なすの煮びたし 漬物	野菜つくね 豚肉ねぎ塩炒め じゃがいものおかか煮 ごぼうサラダ ほうれん草ソテー <sup>1</sup> 漬物	コーンピースオムレツ 鶏肉コンソメ炒め スパゲティサラダ オクラの梅和え もも缶 漬物	野菜かきあげ 豚肉とれんこん甘辛炒め 春雨の韓国風炒め 人参サラダ かぼちゃ煮 漬物	鶏野菜のこ玉子焼き 豚肉ときのこキムチ炒め ボーフチャップ 揚げ出し豆腐 もやし生姜和え こんにゃくと甘辛炒め 漬物	厚揚げのオイスター炒め ちぢみ 冬瓜のかにんかけ さつまいもレモン煮 キャベツの酢の物 漬物	海鮮ステーキ 鶏肉と野菜炒め 大根とさつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ベジタブルソテー <sup>1</sup> 漬物									
	650kcal 24.9g	636kcal 26.4g	645kcal 21.4g	603kcal 23.2g	682kcal 26.1g	694kcal 29.1g	617kcal 23.5g									
朝食	1月15日 パン スープ じゃがベーコンパーグ ほうれん草ソテー <sup>1</sup> ごぼうサラダ	1月16日 ごはん みそ汁 五目巾着 白菜の和え物 黒豆	1月17日 ごはん みそ汁 ハムステーキ &しゅうまい オムレツ 野菜の和え物	1月18日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり オクラの和え物 昆布豆	1月19日 ごはん みそ汁 アジの塩焼き 大根の和え物 じそ昆布	1月20日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ カリフラワーのソテー <sup>1</sup> 中華春雨	1月21日 ごはん みそ汁 野菜巻き 小松菜の和え物 ごま高菜									
	野菜コロッケ 鶏肉ケチャップ炒め たらこスパゲティ いんげんソテー <sup>1</sup> 白菜の酢の物	鶏の唐揚げ 厚焼き玉子 豆腐チャンプルー 人参しりしり 大豆サラダ	鶏肉とたぬきの味噌炒め コーンコロッケ 野菜炒め 春雨炒め 大根の浅漬け	豚肉ブルコギ炒め かに玉 冬瓜のきのこあんかけ ごぼう天 チングン菜の炒め物	ハンバーグ～クリームソース～ ビーフ炒め いんげんの中華炒め 人参サラダ	ハムカツ じゃがいもそぼろ煮 マヨナise 切干大根の酢の物 もやし炒め	タラの塩焼き 野菜ガーリック炒め 麻婆厚揚げ しらたきの甘辛炒め ほうれん草の和え物	タラの塩焼き 野菜ガーリック炒め 麻婆厚揚げ しらたきの甘辛炒め ほうれん草の和え物								
夕食	チーズづくね 豚肉スマニ炒め 根菜ガーリック炒め こんにゃく金平 みかん缶 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉スマニ炒め 冬瓜のそぼろあんかけ チングン菜の和え物 みかん缶 漬物	麻婆豆腐 チャップチュー <sup>1</sup> いんげんのおかか和え マカロニ炒め 漬物	肉じやが ねぎ焼き 野菜炒め かぼちゃ煮 わかめとお麸の酢の物 漬物	鶏肉ガーリック炒め もろこし焼き きのことひじき煮 小松菜の炒め物 さつまいもサラダ 漬物	しゅうまい 豚肉のピリ辛炒め 豆腐の中華煮 大豆トマト煮 チングン菜ナムル 漬物	鶏肉の生姜炒め さつまいも天ぶら 金平ごぼう いんげんごま和え きのこ煮 漬物	鶏肉の生姜炒め さつまいも天ぶら 金平ごぼう いんげんごま和え きのこ煮 漬物								
	652kcal 25.1g	676kcal 28.4g	652kcal 26.6g	653kcal 24.5g	635kcal 29.2g	673kcal 29.1g	617kcal 23.8g									
朝食	1月22日 パン スープ スクランブルエッグ キヤベツの和え物 ボテトサラダ	1月23日 ごはん みそ汁 冬瓜の厚揚げの煮物 れんこんごま和え 梅かつおザーサイ	1月24日 ごはん みそ汁 信田巻き キヤベツの酢の物 ひじき煮	1月25日 ごはん みそ汁 ロールキヤベツ チングン菜の和え物 ごま昆布	1月26日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう おかず生姜	1月27日 ごはん みそ汁 ウインナーソテー <sup>1</sup> じくわの玉子とじ じゃがいもおかか煮 黒豆										