

 <div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;"> <p><b>●栄養成分(1ヶ月平均)</b>                      エネルギー 669 kcal                      たんぱく質 25.4 g                      脂質 22.0 g</p> </div> 				1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	
4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	
	《新年お祝い膳》 640kcal 赤飯 花ふのすまし汁 赤魚の煮付け 厚揚げのゆず味噌焼き 酒粕煮 ブロッコリーの磯辺和え 紅白なます ようかん フルーツ(みかん)	御飯 751kcal すまし汁 鶏肉の治部煮 卵とツナのふんわり焼き もやしの肉味噌炒め 春巻き 花野菜のサラダ 白和え 手作りコーヒーゼリー おからケーキ	御飯 616kcal コンソメスープ ハンバーグ ケチャップソース サバの塩焼き ジャーマンポテト 中華春雨サラダ いんげんのマヨネーズ和え 漬物 プリン バームクーヘン	御飯 691kcal コンソメスープ 揚げ鶏 豆腐のそぼろ煮 チャブチェ シーザーサラダ 春菊のおひたし ふりかけ ホットケーキ 白い風船	御飯 705kcal 味噌汁 メンチカツ 魚の昆布風味焼き ツナと野菜の千切り炒め キムチ豆腐 きのこのマリネ ブロッコリーのネギ塩おなか和え さつま芋のオレンジ煮 フルーツヨーグルト		
11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	
	御飯 643kcal すまし汁 鶏肉の味噌焼 はんぺんの卵とじ 蒸しシューマイ 白菜のけずり和え マカロニサラダ 昆布巻 せんべい ソフトクッキー	御飯 677kcal 中華風スープ 麻婆豆腐 魚のカレー風味焼き ミニ焼きそば かぼちゃのサラダ ナムル うずら煮豆 蒸しパン フルーツ(いよかん)	御飯 649kcal 味噌汁 モロの竜田揚げ 松風焼き じゃが芋とさつまあげの金平 きのこサラダ 胡瓜の酢の物 ふりかけ ババロア 丸ぼうろ	御飯 685kcal 和風スープ チンジャオロース 里芋の味噌煮 切干ナポリタン ほうれん草の梅肉和え 昆布豆 柚子りんご ミニどら焼き	御飯 615kcal 味噌汁 魚の煮付け 鶏肉の香味マヨ焼き グリーンサラダ かぼちゃの小倉煮 卵の花和え 漬物 プリン フルーツ(オレンジ)		
18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	
	御飯 653kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 魚の土佐漬け ひじきの煮物 ポテトサラダ 春菊の煮浸し 漬物 肉まん フルーツ(りんご)	御飯 691kcal 中華スープ 鶏肉の照りマヨ焼き 湯どうふ じゃがいもの炒り煮 大根サラダ 白菜の酢味噌和え ピザトースト レアチーズ風味ムース	御飯 624kcal すまし汁 魚の山椒味噌焼き 豆腐のそぼろあん ビーフソテー 切干大根の煮物 小松菜の信田和え 漬物 フルーツヨーグルト バームクーヘン	カレーライス 713kcal コンソメスープ 魚のフライ かに玉風 あんかけ アスパラとベーコンのソテー 温野菜サラダ 福神漬け ようかんロール フルーツ(みかん)	御飯 699kcal 味噌汁 肉団子のうま煮 厚揚げのゆず味噌焼き 竹輪の磯辺揚げ なすのピリ辛炒め MIXビーンズのサラダ 浅漬け ストロベリーゼリー 丸ぼうろ		
25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	
	御飯 659kcal 味噌汁 具沢山厚焼き卵 魚のチーズ焼 チンゲン菜のツナ炒め そうめんサラダ いんげんのごま和え ふりかけ さつまいも蒸しパン フルーツ(オレンジ)	御飯 664kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 厚揚げ炒め 竹輪の炒り煮 厚焼き卵 もやしの和風サラダ 昆布佃煮 揚げせんべい ミニパイ	御飯 643kcal わかめの中華スープ 鶏肉のレモン風味焼き コロッケ 山菜和風ソテー サラダ 菜花のわさび和え うずら煮豆 フルーツ(みかん) メープルアーモンドトースト	御飯 631kcal コンソメスープ つくね焼き たらのごまだれ焼 スパゲティミートソース 花野菜のサラダ ミニオムレツ 白菜の酢の物 まんじゅう ゼリー	御飯 729kcal 味噌汁 さばの味噌煮 なすと玉葱のオイスター炒め ひじきの炒り煮 温野菜サラダ チンゲン菜のポン酢和え 黒糖蒸しパン せんべい		