



常食(A)

	平成30年01月01日(月)	平成30年01月02日(火)	平成30年01月03日(水)	平成30年01月04日(木)	平成30年01月05日(金)	平成30年01月06日(土)	平成30年01月07日(日)
朝	玄米ごはん(減量) ホウレン草入り卵焼き 雑煮(清まし仕立て)(里芋) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん(減量) 昆布と蓮根のきんぴら 雑煮(味噌仕立て)(白菜) フルーツ(バナナ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン ビーフンソテー コーンスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	食パン イチゴジャム・マーガリン スクランブルエッグ 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(オレンジ) 牛乳	七草風粥 キャベツの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(りんご) 漬物(梅干し) 牛乳
昼	赤飯 ぶりの照焼き 炊合せ、蓮根土佐煮 紅白かまぼこ 五色生酢 赤出汁(豆腐)	五目寿司 茶碗蒸し 盛合せ 伊達巻き、黒豆 そうめん汁 栗きんとん	御飯 豚肉ソテー おろしソース 萌えぎ和え お吸い物(はんぺん) バターコーン	御飯 たらの中華風あんかけ 春雨の酢の物 味噌汁(ほうれん草) ミルクもち	★ トマトクリームパスタ ピザ風トースト コールスローサラダ 卵スープ 紅茶プリン	御飯 おでん じゃが芋の華風和え 味噌汁(里芋) 漬物(つぼ漬)	御飯 アジの味噌マヨネーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(絹さや) ふりかけ
夕	御飯 若鶏のマスタード焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁(玉葱)	御飯 ポークビーンズ キャベツの甘酢和え お吸い物(豆腐)	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 大根サラダ お吸い物(オクラ)	御飯 赤魚の煮付け 春菊と大根のごま和え お吸い物(白菜)	御飯 鮭のおろしポン酢がけ ブロッコリーサラダ かきたま汁	御飯 チキントマト煮 ニラとモヤシのオイスター炒め お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1847kcal 蛋白質 77.7g 脂質 43.6g 炭水化物 273.3g 食物繊維 14g 食塩 8.2g	エネルギー 1931kcal 蛋白質 62.8g 脂質 33.2g 炭水化物 339.6g 食物繊維 18g 食塩 10.4g	エネルギー 1876kcal 蛋白質 66.9g 脂質 64g 炭水化物 245.9g 食物繊維 11g 食塩 7g	エネルギー 1826kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38.6g 炭水化物 299.3g 食物繊維 17.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1880kcal 蛋白質 69.4g 脂質 50.5g 炭水化物 277.7g 食物繊維 15.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1798kcal 蛋白質 70.3g 脂質 53.9g 炭水化物 246.8g 食物繊維 11g 食塩 8.7g	エネルギー 1747kcal 蛋白質 73.5g 脂質 37.7g 炭水化物 272.3g 食物繊維 14.4g 食塩 8g

※★印はイベント食です

今年もよろしく  
お願いします



♪今週のイベント食♪  
1月5日(金)のお昼は、  
洋食ランチです。  
お楽しみに～



～季節の行事～  
1月7日には、7種の野菜を入れた七草粥を食べる。邪気を払い万病を除く占いとしての意味ばかりでなく、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もある。