

常食(A)

	平成30年01月08日(月)	平成30年01月09日(火)	平成30年01月10日(水)	平成30年01月11日(木)	平成30年01月12日(金)	平成30年01月13日(土)	平成30年01月14日(日)
朝	玄米ごはん じゃがいもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん ひじきの煮物 味噌汁(白菜) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン ブラウンシチュー(マカロ) 卵スープ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん もやしのカレーソテー 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜のおかか煮 味噌汁(茄子) フルーツ(オレンジ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	食パン あんずジャム・マーガリン オムレツ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 小松菜のソテー 味噌汁(大根) 白菜漬け	きつねうどん 筑前煮 煎り黒豆ごはん かぼちゃのケーキ	御飯 鮭のホイル焼き ポテトサラダ 吉野汁 お浸し(ワカメ)	三色丼 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐) ぜんざい	炊き込みおこわ ★ さばの塩焼き 蓮根饅頭 盛合せ(生酢・里芋・五目) 赤出汁 季節の果物(みかん)	焼ビーフン 揚げ茄子のポン酢かけ わかめご飯 中華スープ(チンゲン菜) 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 コロケ 海藻サラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 お好み焼き風卵焼き もやしの酢の物 お吸い物(もずく)	御飯 鶏肉の甘酢煮 レンコンの炒め煮 お吸い物(玉葱)	御飯 ポークジンジャー 白菜のレモン和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 たらの南蛮漬け ジャーマンポテト お吸い物(はんぺん)	御飯 ポトフ カリフラワーのソテー お吸い物(ほうれん草)	御飯 かれいのおんかけ 春雨のカレー炒め お吸い物(卵豆腐)	御飯 さんまの塩焼き 白菜のクリーム煮 お吸い物(そば)
	エネルギー 1802kcal 蛋白質 62.3g 脂質 42.6g 炭水化物 285.7g 食物繊維 15.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1802kcal 蛋白質 63.4g 脂質 34.9g 炭水化物 302.6g 食物繊維 16g 食塩 10.1g	エネルギー 1830kcal 蛋白質 63.7g 脂質 56.7g 炭水化物 255.8g 食物繊維 10.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1886kcal 蛋白質 71.4g 脂質 36.1g 炭水化物 312.2g 食物繊維 15.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1851kcal 蛋白質 63.5g 脂質 48.6g 炭水化物 281.5g 食物繊維 16.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1808kcal 蛋白質 54.8g 脂質 50.2g 炭水化物 274.3g 食物繊維 13.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1902kcal 蛋白質 56.4g 脂質 61.4g 炭水化物 272g 食物繊維 10.8g 食塩 9.4g

～季節の行事～

1月11日は鏡開きです。10日まで飾ってあった正月の鏡もちを食べる習慣。武家社会の習慣であったため、「切る」「割る」などという縁起が悪いので、「開く」という縁起の良い表現をするそう。



♪今週のイベント食♪  
1月12日(金)のお昼は  
松花堂弁当です。  
お楽しみに～!

※★印はイベント食です