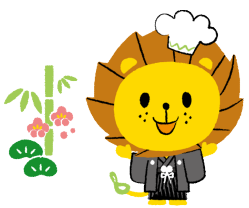
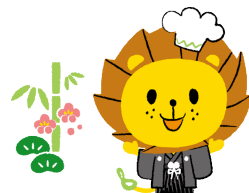


1月 Monthly Menu 朝食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		4日	5日	6日	7日	8日
		鮭の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 462 24.4 5.4 3.8	ハムエッグ 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 527 19.8 28.6 3.9	豚肉と蓮根の甘辛煮 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 605 26.3 10.1 4.7	ミートボールポトフ 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 649 20.3 26.0 3.9	ふんわり揚げのそぼろあん 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 660 19.4 21.3 4.0
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
		鯖の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 663 25.2 24.1 3.1	トマトスクランブルエッグ 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 574 20.3 28.8 2.1	厚揚げと野菜の味噌炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 583 23.1 18.2 3.2	ロールキャベツ 小 鉢 Bread E P F 食塩相当量 549 16.0 20.4 2.4	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 557 18.0 13.8 4.2
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	めばるの照焼 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 547 19.4 16.0 3.1	肉野菜炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 562 18.2 15.8 3.7	オムレツ& ハッシュドポテト 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 621 14.5 30.9 4.0	鶏つくね 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 605 22.1 18.4 4.4	フランクフルト &野菜ソテー 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 635 18.5 31.5 5.2	五目炒飯 小 鉢 Soup E P F 食塩相当量 514 15.9 14.2 3.5
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	鰯のもろみ漬け焼き 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 548 23.1 11.6 3.0	海老と豆腐の旨煮 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 546 23.3 13.0 6.1	ウィンナー& ジャーマンポテト 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 704 19.4 42.6 4.7	イカと白菜のピリ辛炒め 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 452 19.2 7.0 3.7	ミックススクランブルエッグ 小 鉢 Bread & Soup E P F 食塩相当量 683 27.8 31.1 4.5	つみれと野菜の煮物 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 597 26.6 9.7 5.3
30日	31日	 ぶりの照焼 小 鉢 Rice & Soup E P F 食塩相当量 536 22.9 12.7 3.6  謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます 				

1月 Monthly Menu 夕食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																								
		4日	5日	6日	7日	8日																								
		ペアフライ 小 鉢	きのこあんかけ炒飯 小 鉢	 年明け紅白白湯うどん 小鉢・Rice	白身魚のパン粉焼き 小 鉢	ポークカレー 小 鉢																								
		Rice & Soup			Soup		Rice & Soup		Soup																					
		E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量												
		1,032	35.9	27.9	5.1	806	28.9	20.7	5.5					848	33.9	22.6	5.9	1,007	31.8	40.8	6.6									
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日																								
		八宝菜 小 鉢	鯖のタルタル焼き 小 鉢	鶏肉の唐揚げ 小 鉢	牛焼肉サラダ仕立て 小 鉢	目玉焼きカレー 小 鉢																								
		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup												
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量									
		694	21.5	12.4	5.6	890	36.4	25.2	3.3	968	37.0	36.8	3.9	974	30.2	40.0	4.6	899	25.3	32.8	6.8									
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日																								
	豚肉の葱南蛮 小 鉢	 ジャークチキン 小 鉢 Rice&Soup	肉味噌丼 小 鉢	牛チゲ煮込み 小 鉢	鯖の竜田揚げ のり塩風味 小 鉢	チキンカレー 小 鉢																								
	Rice & Soup		Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup																					
	E		P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量									
		996	36.3	33.0	5.5		822	31.8	24.8	2.9	974	30.6	41.0	4.1	1,000	38.1	36.9	4.5	910	28.4	26.0	5.8								
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日																								
	チキンピザ焼き 小 鉢	 スパイスラーメン 小 鉢 Rice	ポークジンジャー 小 鉢	 Chef's Recommend	鮭の柚子味噌焼き 小 鉢	ハヤシライス 小 鉢																								
	Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup																					
	E		P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
		870	37.1	28.9	4.0		922	34.3	31.0	4.6					770	40.3	17.8	4.2	979	25.4	37.0	6.7								
30日	31日																													
	鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め 小 鉢	 謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます					 謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます																							
	Rice & Soup																													
	E											P	F	食塩相当量																
		830	34.3	21.8	5.0																									