



<div>1月5日(月)</div> <div>お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆</div> <div></div> <div>E 653kcal P 17.2g F 19.5g C 97.7g Na 1.6g</div>	<div>1月6日(火)</div> <div>梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー 花天 卵の花</div> <div></div> <div>E 568kcal P 14.6g F 8.7g C 105.7g Na 3g</div>	<div>1月7日(水)</div> <div>イカのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 水餃子 大豆の煮物</div> <div></div> <div>E 656kcal P 17.7g F 15.5g C 109.2g Na 3.2g</div>	<div>1月8日(木)</div> <div>マヨ玉カツ シルバーサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え</div> <div></div> <div>E 646kcal P 14.5g F 18.3g C 104.3g Na 2.5g</div>	<div>1月9日(金)</div> <div>八宝菜 コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め</div> <div></div> <div>E 585kcal P 15g F 14.3g C 100g Na 2.5g</div>
<div>1月12日(月)</div> <div></div> <div>E 529kcal P 9.5g F 9.1g C 98.6g Na 2.1g</div>	<div>1月13日(火)</div> <div>ビーフシチューフライ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 オムレツ もやしの豆板醤炒め</div> <div></div> <div>E 647kcal P 13.7g F 14.7g C 112.5g Na 2.7g</div>	<div>1月14日(水)</div> <div>チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 茄子の煮びたし ブロッコリーソテー</div> <div></div> <div>E 708kcal P 17.7g F 20.9g C 107.7g Na 3.5g</div>	<div>1月15日(木)</div> <div>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 竹輪煮 オムレツ 若芽のナムル</div> <div></div> <div>E 632kcal P 17.9g F 15.1g C 104.2g Na 3.7g</div>	<div>1月16日(金)</div> <div>さんまの塩焼き／かき揚げ 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳</div> <div></div> <div>E 712kcal P 18.9g F 24.1g C 105.7g Na 3.1g</div>
<div>1月19日(月)</div> <div>ごっついメンチカツ ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬け</div> <div>E 785kcal P 19.2g F 29g C 107.1g Na 2.1g</div>	<div>1月20日(火)</div> <div>ラビオリ 野菜トマトソース やきそば いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー</div> <div>E 571kcal P 11.7g F 11.6g C 104.2g Na 2.6g</div>	<div>1月21日(水)</div> <div>白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花</div> <div>E 633kcal P 17.1g F 13.4g C 110.4g Na 2.6g</div>	<div>1月22日(木)</div> <div>ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え クリーミーかにフライ 切干大根のゆず風味</div> <div>E 652kcal P 16.2g F 16.5g C 107.3g Na 3g</div>	<div>1月23日(金)</div> <div>かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし</div> <div>E 575kcal P 16g F 10.4g C 101.2g Na 2.3g</div>
<div>1月26日(月)</div> <div>肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 中華サラダ こんにゃく煮 揚げ餃子 若芽と竹輪のめた</div> <div>E 631kcal P 15.1g F 10.9g C 116.6g Na 4.1g</div>	<div>1月27日(火)</div> <div>牛肉コロッケ 生七味パスタ チンゲン菜ソテー ウインナー もやしのナムル</div> <div>E 583kcal P 11.5g F 11.8g C 104.6g Na 1.3g</div>	<div>1月28日(水)</div> <div>白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆</div> <div>E 635kcal P 16.1g F 14.3g C 107.7g Na 2g</div>	<div>1月29日(木)</div> <div>サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり 焼売 メンマ</div> <div></div> <div>E 735kcal P 15.8g F 30.1g C 98.1g Na 3.4g</div>	<div>1月30日(金)</div> <div>野菜イカメンチ／オムレツ カレー 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物</div> <div>E 659kcal P 15.4g F 19.3g C 107.9g Na 3.5g</div>

※栄養価はごはんを含んだ数値です。	
【ごはん栄養価】	
エネルギー量	336kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	0.6 g
炭水化物	74.2 g
塩分	0.0 g



超  
おすすめ



1/16(金)  
さんまの塩焼き／かき揚げ  
鮮度の良い国産さんまを丁度良い  
塩加減で焼きました。ぜひご賞味ください♪

おすすめ

1/5 (月)

お煮しめ



煮しめには、家族の結びつきや縁起の良い  
意味が込められているそうです★

おすすめ

1/13 (火)

ビーフシチューフライ



デミグラスソースを使用し、北海道の玉ねぎ  
人参、牛肉が入ったビーフシチューフライです♥

おすすめ

1/29 (木)

サイコロステーキおろしソース／竹輪天



旨味たっぷりのサイコロステーキは  
さっぱりおろしソースで召し上がり♪