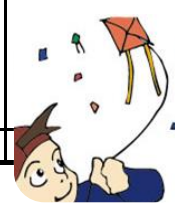


# 1月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
 				ぶどうジュース74kcal	マミー69kcal	ミルクティー42kcal
				ごはん すまし汁 鮭の山椒焼き 蓮根のそぼろ炒め みかん缶 赤かっぱ漬け <b>543kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ フルーツカクテル しば漬け <b>690kcal 3.5g</b>	ビーフカレー トマトスープ かぶとツナの温サラダ 夏みかんヨーグルト 福神漬け <b>628kcal 3.4g</b>
	8	9	10	11	12	13
コーヒー牛乳51kcal ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 きゅうりの和風マリネ パイン缶 漬物 <b>548kcal 3.4g</b>	ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 ホッケのバター醤油焼き いんげんのザーサイ炒め バナナ 桜漬け <b>509kcal 3.9g</b>	レモネード27kcal ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ 枝豆とえんどう豆のサラダ 白桃缶 青かっぱ漬け <b>673kcal 3.7g</b>	野菜ジュース23kcal ごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう しその実漬け うぐいす豆 <b>621kcal 3.5g</b>	イチゴオレ54kcal 茶飯 すまし汁 おでん <small>(卵大根はんぺん竹輪)</small> 水菜のコンビーフサラダ きゅうりの浅漬け りんご缶 <b>522kcal 5.3g</b>	マミー69kcal たぬきそば しゅうまい アスパラとエビのサラダ 黄桃缶入り苺ゼリー <b>614kcal 4.4g</b>	
シュークリーム91kcal <b>15</b> ココア65kcal ワカメごはん ●芋の子汁● 鮭の香味焼き ピーマンと桜えびのソテー 洋梨缶 桜漬け <b>488kcal 3.7g</b>	ぼたぼた焼き53kcal <b>16</b> オレンジジュース57kcal シーフードカレー コンソメスープ 蒸し鶏入りオクラサラダ パインヨーグルト 福神漬け <b>555kcal 3.5g</b>	セレクト <b>17</b> ミルクティー42kcal ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん 厚揚げとナスの生姜炒め フルーツカクテル 漬物 <b>632kcal 5.8g</b>	かつぱえびせん59kcal <b>18</b> りんごジュース59kcal ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き風 白菜と車麩の煮浸し ぶどう缶 しば漬け <b>519kcal 3.4g</b>	チーズケーキ50kcal <b>19</b> カルピス35kcal ごはん すまし汁 筑前煮 もやしのペーコンソテー 夏みかん缶 しその実漬け <b>546kcal 4.0g</b>	セレクト <b>20</b> ぶどうジュース74kcal ごはん 中華スープ かに玉 春雨サラダ りんご缶 赤かっぱ漬け <b>594kcal 4.9g</b>	
紅茶ババロア179kcal <b>22</b> オレンジジュース57kcal ごはん すまし汁 水炊き風鍋 セロリと牛肉の炒め物 青かっぱ漬け 金時煮豆 <b>569kcal 2.5g</b>	たい焼き78kcal <b>23</b> マミー69kcal ごはん コンソメスープ 白身魚のグラタン風 えんどう豆のコンバター 白桃缶 しば漬け <b>587kcal 4.3g</b>	黒糖ケーキ70kcal <b>24</b> イチゴオレ54kcal ごはん すまし汁 揚げ出し豆腐のきのこあん にんにくの芽のコンビーフソテー 杏仁豆腐 つぼ漬け <b>665kcal 3.4g</b>	レーズン蒸しパン152kcal <b>25</b> コーヒー牛乳51kcal 麦飯 すまし汁 鶏肉のきじ焼き とろろ芋 キウイフルーツ しその実漬け <b>512kcal 3.5g</b>	プリン73kcal <b>26</b> ココア65kcal ごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 白菜のからし和え 白花煮豆 ザーサイ <b>437kcal 4.3g</b>	酒まんじゅう104kcal <b>27</b> レモンティー47kcal ごはん すまし汁 タラの揚げ煮 オクラと油揚げのお浸し フルーツカクテル たくあん <b>534kcal 3.0g</b>	
ワッフル71kcal <b>29</b> カルピス35kcal ごはん 味噌汁 サバの照焼き 冬瓜と鶏肉の炒め煮 ぶどう缶 赤かっぱ漬け <b>558kcal 3.4g</b>	コーヒーゼリー99kcal <b>30</b> りんごジュース59kcal ごはん 味噌汁 牛焼肉 青梗菜の塩昆布和え みかん缶 白菜漬け <b>535kcal 3.3g</b>	小倉あんパイ117kcal <b>31</b> ぶどうジュース74kcal ゆかりごはん すまし汁 ブリ大根 ほうれん草の塩炒め 黄桃缶 しば漬け <b>517kcal 2.8g</b>	ビーチフルーチェ184kcal セレクト	セレクト	サラダせんべい68kcal	

明けましておめでとうございます



〈一口メモ 1月15日(月)実施【芋の子汁】について〉

【芋の子汁】は、秋田県の郷土料理です。芋の子は、里芋の事を表しています。里芋を中心に、鶏肉、しいたけ、山菜などのたくさんの野菜を入れた汁ものです。東北では、芋煮ともよばれ、秋田は「鶏肉×醤油仕立て」、山形は「牛肉×醤油仕立て」、宮城は「豚肉×みそ仕立て」など地域によって様々です。ですが、大勢で集まって食べる芋の子汁、芋煮はどれも格別なようです。どうぞ、ご賞味ください。