	1月	前半 南	犬互表	介護	老人保健施言			0 30		000
			18	2 -	3 -	4日 	5日	77	***	No.
		朝	ご飯・味噌汁 八幡巻き	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁			
1		γ)		ぶり照り焼き/柚子切干	三色信田煮 里芋のそぼろあん	大根金平 納豆	│ 肉しゅうまい │茄子の味噌炒め			
		′ ≺।	すじこ	松前漬け	1		加予の味噌炒め	明けまして	おめでとうこ	゙ ざいます!!
		(NEW/VEAR)	牛乳	牛乳	牛乳	サ乳 ・	一			
\sqcup_{Λ}	PPY NEW YE		468kcal 塩分2.3g					今年も日々精進しな 切により良いお食事 で頂けるよう努めさ	情進しながら	気づきを大
1 1/	VEL 1 14 FAA 1 F		赤飯	鯛めし	ご飯		ご飯	切により良い	いお食事の提	供を楽しん
		昼		青梗菜のすまし汁		はんぺんのすまし汁		で頂けるよ	う努めさせて	頂きます。
			金目鯛粕漬け		ナーモン塩焼き	松風焼き	鰈煮つけ	人欠去点!!扒踩、玩!士		_
			1		煮物盛り合わせ		1	今年も宜しくお願い致しま		、よす。
			みかん (る)	マンゴー缶	黄桃缶	洋梨缶	みかん			
و		食		l			468kcal 塩分2.0g		畠・長内	
	6		ご飯	こ飯	ご飯	ご飯	ご飯	The same of the sa		
9			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		00	LHL LHL
			炊き合わせ	牛肉のすき煮			鶏のごま醤油焼き		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	
			あんかけ茶碗蒸し		おから	車麩の煮物				
		食	錦たまご	たたき牛蒡			ほうれん草の山かけ	Carlot Market		
	TIME	R	-				458kcal 塩分2.2g			www www
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15H
朝	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
		l		I 1994 A. F						1
	赤ウインナー	いわし生姜煮	かにと錦糸の真薯	醤油チキン		蓮根と昆布の煮物	1 '		竹輪の炒め煮	ウインナー炒め
	厚揚げとキャベツの炒め煮	青菜の煮浸し	もやし五目炒め	白菜の煮浸し	長芋の千切り	アスパラのツナ和え	納豆	ほうれん草ナムル	たまご豆腐	キャベツわさび和え
	厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ	青菜の煮浸し 桜大根	もやし五目炒め きゅうり漬物	白菜の煮浸し つぼ漬け	長芋の千切り 海苔佃煮	アスパラのツナ和え 煮豆	納豆 赤かっぱ	ほうれん草ナムル 沢庵漬け	たまご豆腐 桜大根	キャベツわさび和え ふりかけ
食	厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳	納豆 赤かっぱ 牛乳	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳	たまご豆腐 桜大根 牛乳	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳
	^{厚揚げとキャベツの炒め煮} ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal 祭	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g	たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g
	^{厚揚げとキャベツの炒め煮} ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ※ネ ご飯	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g 赤飯	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g ご飯	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば	たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g ご飯	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯
	厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 味噌汁	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ 味噌汁	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ご飯 味噌汁	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g 赤飯 春菊のすまし汁	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g ご飯 味噌汁	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ	たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g ご飯 味噌汁	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁
昼	『場げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 味噌汁 天ぷら	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ 味噌汁 海鮮卵焼き	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ご飯 味噌汁 まっけ香味焼き	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g 赤飯 春菊のすまし汁 鰆味噌漬け焼き	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ グリーンサラダ	たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g ご飯 味噌汁 鰈の山椒照り焼き	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 麻婆豆腐
昼	厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 味噌汁 天ぷら きゅうりの酢の物	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ 味噌汁 海鮮卵焼き 芋の田舎煮	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ご飯 味噌汁	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g 赤飯 春菊のすまし汁 鰆味噌漬け焼き 肉団子の煮物	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き にらの玉子とじ	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ	たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g ご飯 味噌汁 鰈の山椒照り焼き 切り昆布大豆	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜含め煮
昼	厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 味噌汁 天ぷら きゅうりの酢の物 ミルク羊羹	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ 味噌汁 海鮮卵焼煮 芋の田舎煮 りんご	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ご飯 味噌汁 ほっけ香味焼き 人参と豚肉の金平	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g 赤飯 春菊のすまし汁 鰆味噌漬け焼き 肉団子の煮 白桃缶	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し おでん バナナ	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き にらの玉子とじ 洋梨缶	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ グリーンサラダ ヨーグルトゼリー	たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g ご飯 味噌汁 鰈の山椒照り焼き 切り昆布大豆 黄桃缶	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜含め煮 みかん
昼	厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 味噌汁 天ぷら きゅうりの酢の物 ミルク羊羹	青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ 味噌汁 海鮮卵焼煮 芋の田舎煮 りんご	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ご飯 味噌汁 ほっけ香味焼き 人参と豚肉の金 バナナ	白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g 赤飯 春菊のすまし汁 鰆味噌漬け焼き 肉団子の煮 白桃缶	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し おでん バナナ	納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き にらの玉子とじ 洋梨缶	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ グリーンサラダ ヨーグルトゼリー 565kcal 塩分2.2g ご飯	たまご豆腐 桜大乳 486kcal 塩分2.3g ご飯 味噌照り 蝶の山根布大 黄桃田大豆 黄桃田 503kcal 塩分1.9g ご飯	キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜含め煮 みかん
昼	『掲げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 天ぷらの酢の物 ミルク羊羹 573kcal 塩分2.3g 味噌汁	青菜の煮浸し 桜大乳 524kcal 塩分2.0g ご飯/七草がゆ 海鮮卵焙煮 等の田舎 りんご 526kcal 塩分2.3g 味噌汁	もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal ご噌汁 味香肉の 大きと豚肉の がナナ 531kcal 塩分1.6g 味噌汁	白菜の煮浸し つぼ漬乳 476kcal 塩分2.1g 赤す塩分2.1g 赤す噌子の煮 南団子の煮 白桃塩分2.2g 味噌汁	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g 味噌汁	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し がナナ 515kcal 塩分2.3g 味噌汁	納豆 赤かっぱ キ乳 545kcal 塩分1.9g 味噌 味子 下の辛の玉子とじ 洋梨塩分1.6g 味噌汁	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ グリーンサラダ ヨーグルトゼリー 565kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁	たまご豆腐 桜大乳 486kcal 塩分2.3g 味噌 塩分2.3g 味噌 大 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	キャベツわさび和え よりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌豆飯 麻婆豆め煮 みかん 505kcal 塩分2.4g 味噌汁
食	『場げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご飯 天。 味ででは きゅうりの酢の物 ミルク羊羹 573kcal 塩分2.3g 味噌汁 すりみ焼き	青菜の煮浸し 桜大乳 524kcal 塩分2.0g ご飯 / 七草が 時間 等のお 526kcal 塩分2.3g 味噌 味が 味噌 味噌 味噌 味噌 味噌 味噌 味噌 いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた	もやし五目炒物 きゆうり引 505kcal いまり が ない ない ない ない ない ない ない ない ない ない	白菜の煮浸け 476kcal 塩分2.1g 476kcal 塩分2.1g 春菊・中 春味団白桃塩分2.2g 味き 607kcal 塩分2.2g 味き 焼き	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g 味噌汁 煮鶏	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し バナナ 515kcal 塩分2.3g 味噌汁 鯖の梅じそ焼き	納豆 赤かつぱ キ乳 545kcal 塩分1.9g で噌醤子 味子玉田 が 下らの 洋油と が が は が が は が は が は が は が は が は が は が	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスサラダ ヨーグルトゼリー 565kcal 塩分2.2g 味噌汁 ほっけ煮つけ	たまご豆根 486kcal 塩分2.3g 486kcal 塩分2.3g 味 で噌 い山 は い は い は は い は は は は は は は は は は は	キャベツわさび和え らりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g ご飯 味噌豆酸 麻婆含めん 505kcal 塩分2.4g 味噌汁 味噌汁 味っま はかま
食	『掲げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご 味では 下では 下では をゆうりの酢の シルク羊 573kcal 塩分2.3g 味りみき大 はいまするい。 はいまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまする。 ではないまないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではないまない。 ではない。 ではない。 ではないまない。 ではない。 ではないまない。 ではないない。 ではないない。 ではないない。 ではないない。 ではないないないない。 ではないないないない。 ではないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	青菜の煮浸し 桜大乳 524kcal 塩分2.0g ご飯 味噌 1 一次 中 では は 1 一次 は 1 一、 1 一、 1 一、 1 一、 1 一、 1 一、 1 一、 1 一、	もやし五目 からり をゆうり をから をから をはまする では をがいまする では をがいまする では では では では では では では では では では	白菜の煮浸し では は は は は は は は は は は は は は は は は は は	長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g 味噌汁 煮鶏 ブリッコリー蟹あんかけ	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し バナナ 515kcal 塩分2.3g 味噌にそ焼き 味噌にそ焼き 厚揚げと野菜の五目炒め	納豆 赤かつぱ 赤かつぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g あんかけ焼きそば たまごスープ グリーンサラダ ヨーグルトゼリー 565kcal 塩分2.2g 味噌煮 ほっけ 白滝金平	たまご豆根 486kcal 塩分2.3g 486kcal 塩分2.3g 味の山昆桃の は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	キャベツわさび和え ・
食タ	『場げとキャベツの炒め煮 ふりけ 4 1 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご 味天りの酢の きゅうりのす きゅうりの をするない がはいまする。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまる。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまる。 ないまな。 ない。 ないまな。 ないな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ない	青菜の煮根 大乳 524kcal 塩分2.0g ご飯 味餅 のりん 塩 大乳 塩草汁焼舎 でいまる では 神がり は 大津 では 大津 がり は 大型 では 大型 では たっこ は たっこ で たっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ	も も も も も も も も も も も も も も	白菜の 表 清 376kcal 塩分2.1g 476kcal 塩分2.1g 476kcal 塩飯 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本	長芋の千切り 海苔 件乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g 味煮 蟹あんかけ 青梗菜のわさび和え	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご館 味子の 味子の ボナ 塩分2.3g ボーリ 515kcal 塩分2.3g 味一 ボナ 塩分2.3g 味一 味一 に噌 に噌 に噌 にいまる にっ	納豆 赤かり 545kcal 塩分1.9g 木 1.9g 味子 で噌醤子 下のの では は いっ では では では では では でする では では では でする では でする では でする では でする では でする では でする では でする では でする でする でする でする でする でする でする でする でする でする	ほうれん草ナムル 沢 体	た	キャベッわさび和え りり は は かり 2.2g は は は かり 2.2g は は は かり 2.2g は は は は は は は は は は は は は は は は は は は
食タ	『場げとキャベツの炒め煮 ふりけ 4 1 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご 味天りの酢の きゅうりのす きゅうりの をするない がはいまする。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまる。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまる。 ないまな。 ない。 ないまな。 ないな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ない	青菜の煮根 大乳 524kcal 塩分2.0g ご飯 味餅 のりん 塩 大乳 塩草汁焼舎 でいまる では 神がり は 大津 では 大津 がり は 大型 では 大型 では たっこ は たっこ で たっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ	もやし五目 からり をゆうり をから をから をはまする では をがいまする では をがいまする では では では では では では では では では では	白菜の 表 清 376kcal 塩分2.1g 476kcal 塩分2.1g 476kcal 塩飯 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本	長芋の千切り 海苔 件乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g 味煮 蟹あんかけ 青梗菜のわさび和え	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご館 味子の 味子の ボナ 塩分2.3g ボーリ 515kcal 塩分2.3g 味一 ボナ 塩分2.3g 味一 味一 に噌 に噌 に噌 にいまる にっ	納豆 赤かり 545kcal 塩分1.9g 木 1.9g 味子 で噌醤子 下のの では は いっ では では では では では でする では では では でする では でする では でする では でする では でする では でする では でする では でする でする でする でする でする でする でする でする でする でする	ほうれん草ナムル 沢 体	た	キャベッわさび和え りり は は かり 2.2g は は は かり 2.2g は は は かり 2.2g は は は は は は は は は は は は は は は は は は は
食タ	『場げとキャベツの炒め煮 ふりけ 4 1 594kcal 塩分2.6g かに混ぜご 味天りの酢の きゅうりのす きゅうりの をするない がはいまする。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまる。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまる。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ないまる。 ないまな。 ない。 ないまな。 ないな。 ないまな。 ないまな。 ないまな。 ない	青菜の煮根 大乳 524kcal 塩分2.0g ご飯 味餅 のりん 塩 大乳 塩草汁焼舎 でいまる では 神がり は 大津 では 大津 がり は 大型 では 大型 では たっこ は たっこ で たっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ で まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ まっこ	も も も も も も も も も も も も も も	白菜の 表 清 376kcal 塩分2.1g 476kcal 塩分2.1g 476kcal 塩飯 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本 第一本	長芋の千切り 海苔 件乳 496kcal シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g 味煮 蟹あんかけ 青梗菜のわさび和え	アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g ご館 味子の 味子の ボナ 塩分2.3g ボーリ 515kcal 塩分2.3g 味一 ボナ 塩分2.3g 味一 味一 に噌 に噌 に噌 にいまる にっ	納豆 赤かり 545kcal 塩分1.9g 木 1.9g 味子 で噌醤子 下のの では は いっ では では では では では でする では では では でする では でする では でする では でする では でする では でする では でする では でする でする でする でする でする でする でする でする でする でする	ほうれん草ナムル 沢 佐	た	キャベッわさび和え りり は は かり 2.2g は は は かり 2.2g は は は かり 2.2g は は は は は は は は は は は は は は は は は は は

	1 月	後半 献	5 支表	介護	老人保健施	設あつべつ				
	16日	17日	18日	19日	20日	21日			000	BO (1)
 朝	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁		今日1	つご案に	District
773	ミートボール	豚バラ大根煮	だしまき卵	味噌ダレチキン	野菜しゅうまい	はんぺんの五目煮		ススス	ノー赤げ	
	厚揚げと蕨の煮物	もやしの大葉和え	白菜と豚の柚子胡椒煮	ひじき煮	ほうれん草の山かけ	オクラとなめこおかか和え		「スの目∰~	Y 🛰 🔭	
	ねり梅	しば漬け	沢庵漬け	ふりかけ	桜大根	きゅうり漬物	バニラアイ)	スと温かいぜ	んざいをご用	意します
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	別々に食べ	てもアイスに	ぜんざいをか	けて食べて
			531kcal 塩分2.3g				1			The same of the sa
B	ご飯	ご飯	五目御飯	たまご丼	ご飯	ご飯			の楽しみ方で	. 召し上かっ
昼	とろろすまし汁	味噌汁	石狩汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	 てください フ	☆		
	鱈ちゃんちゃん焼き	ごぼう天	蕗煮	豆腐南蛮	スコッチエッグ	ほっけ照り焼き				
	高野豆腐そぼろ煮	卵の袋煮	盛り合わせサラダ	フルーチェ	もやし五目炒め煮	ふろふき大根		ノムルはセスル	+ *••••	
食	バナナ	キウイ	パイナップル缶		みかん缶	洋梨缶		しかけ焼きそり		
			556kcal 塩分2.4g				」温かいあん	かけ焼きそは	゙ のあんをフロ	!アにて配膳
_	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	時にかけて	提供します☆		
タ	味噌汁	味噌汁	小松菜すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	日本にからし	近伏しより以		
	蟹玉風卵焼き	ミートローフ風		鰆のカレー照り焼き		鶏の唐揚げ葱ソースがけ				- Constant
	大根の胡麻ダレがけ	芋の田舎煮			芋の金平風炒め					
食	きゅうりの酢の物塩昆布和え	白和え	大根サラダ	コールスローサラダ	•	ブロッコリーサラダ				* (1)
K			487kcal 塩分2.1g					71 600		
	<u>22日</u> ご飯・味噌汁	<u>23日</u> ご飯・味噌汁	24日	25日	26日	27日	28日 ご飯・味噌汁	<u>29日</u> ご飯・味噌汁	30日	31日
朝			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁	□ご飯・味噌汁	一ご飯・味噌汁			ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁
	ごぼうと厚揚げの旨煮		鯖のおろしがけ		蕗煮	1	目玉焼きオムレツ		魚豆腐煮	鰈の生姜醤油煮
	温泉卵のぼまけ	もやしの蟹和え	いり豆腐 桜大根	アスパラ辛子和え	1	揚げ茄子ポン酢 海苔佃煮		長芋おろし	白菜の生姜和え	
	つぼ漬け 牛乳	ふりかけ 牛乳	核人版 牛乳	沢庵漬け 牛乳	赤かっぱ 牛乳	横台仙魚 牛乳	しば漬け 牛乳	トラック きゅうり 漬物 キ乳	沢庵漬け 牛乳	トートラック トート トート トート トート トート トート トート トート トート トー
食							1			
	502KCal 塩分2.0g ご飯	ST3KCal 塩分2.0g ご飯 □	505kcal 塩分2.0g きつねうどん		527KCal 塩分1.9g ご飯	552KCal 塩分1.6g ご飯	456kCal 塩分2.4g 鶏そぼろご飯	521KCal 塩分1.9g ご飯	532KCal 塩分2.0g ご飯	475kcal 塩分2.2g 豚丼
昼	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		ふんわり蒸し	野菜スープ		l	場ではつこ飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	こ	No.	味噌汁
	豚の生姜焼き	弥唱パーロー さつま揚げ	豆乳プリン	ゴスペーノ ゴススーノ 白菜サラダ	ほうれん草すまし汁	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	I .	蝉の塩焼き	鯖の味噌煮	卵豆腐あんかけ
	」。 ・ 五目豆	C フよ物い 南瓜そぼろあんかけ		バナナ	大根の含め煮			にいる。	切昆布大豆	洋梨缶
	黄桃缶	みかん		,,,,	パイナップル缶	キウイ	7,00	みかん缶	黄桃缶	
食			403kcal 塩分30g	 554kca 塩分2.6g	•		 598kcal 塩分2.7g			556kcal 塩分2.4g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
タ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	,	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
-	赤魚煮つけ	 チンジャオロース			スパニッシュオムレツ		赤魚の塩麴漬け焼き		鶏の漬け焼き	すりみ焼き
	ビーフンソテー	里芋の煮物		がんもの五目煮		大根とハムのコンソメ煮		車麩の煮物	おでん	八宝菜
						1	I -			・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
食					•				1	
422kcal 塩分2.3g 498kcal 塩分2.6g 541kcal 塩分1.9g 569kcal 塩分2.5g 548kcal 塩分2.7g 439kcal 塩分2.1g 508kcal 塩分1.7g 453kcal 塩分1.8g 479kcal 塩分2.6g 552kcal 塩分2.8g 453kcal 塩分1.8g 479kcal 塩分2.8g 47										