

月	火	水	木	金	土
	<b>4</b> <b>ちらし寿司</b> カロリー 茶碗蒸し 523 白菜の胡麻和え 塩分 3.1 赤だし・果物 ☆おやつ☆ 干支まんじゅう 96	<b>5</b> 白身魚のポテサラ焼き カロリー アスパラの炒め物 537 もやしの香和え 塩分 2.6 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんこ 79	<b>6</b> 牛肉のポン酢炒め カロリー 小松菜の煮浸し 604 長芋とろろ 塩分 3 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 桃ムース 40	<b>7</b> <b>七草粥</b> カロリー タラの野菜あんかけ 574 きんぴらごぼう 塩分 2.9 春雨の胡麻酢和え さつま汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき 45	<b>8</b> <b>寄せ鍋風煮</b> カロリー イカのにんにく炒め 565 カリフラワーの柚子ドレ和え 塩分 3.1 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム 92
	☆成人の日☆ <b>10</b> <b>鶏飯</b> カロリー れんこんの味噌炒め 538 かにかまのわさび酢和え 塩分 2.6 果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ 111	<b>11</b> <b>さわらのおろし煮</b> カロリー 茄子の揚げ浸し 572 もやしとハムの和え物 塩分 2.9 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 水ようかん 78	<b>12</b> <b>ミートローフ</b> カロリー さつま芋とレーズンの煮物 637 グリーンサラダ 塩分 2.8 ご飯・卵スープ・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム 98	☆今月の行事食☆ <b>13</b> <b>天ぷら盛り合わせ</b> カロリー 手作り豆腐 607 春菊のお浸し 塩分 3.4 梅じゃこご飯 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう 52	<b>14</b> <b>豚しゃぶ</b> カロリー ひじきの炒り煮 595 いんげんとコーンの和え物 塩分 2.8 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ パパロア 43
<b>17</b> <b>アジの梅煮</b> カロリー 五目豆 536 いんげんの胡麻和え 塩分 3.3 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎ団子 74	<b>18</b> <b>肉じゃが</b> カロリー れんこんのたらこ炒め 650 春雨の酢の物 塩分 2.7 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ すいーとぼてと 102	<b>19</b> <b>さばの高麗焼き</b> カロリー 南瓜のいとこ煮 617 春菊の湯葉和え 塩分 3.2 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ 48	<b>20</b> <b>豚肉のピーマン炒め</b> カロリー 厚揚げのオイスター煮 660 チンゲン菜のじゃこ和え 塩分 3.3 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福 98	<b>21</b> <b>海老マヨ</b> カロリー 小松菜のザーサイ炒め 630 焼き茄子 塩分 2.7 ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ メーブルプチケーキ 90	<b>22</b> <b>鶏肉のトマトクリームシチュー</b> カロリー キャベツとベーコンのソテー 717 スパゲティバジルソース 塩分 2.7 ご飯・海藻サラダ・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう 65
<b>24</b> <b>牛丼</b> カロリー ふきとがんもの含め煮 684 もやしの胡麻酢和え 塩分 3 味噌汁 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ  104	<b>25</b> <b>サーモンフライ</b> カロリー 切干し大根の煮付け 669 白菜のしそ和え 塩分 2.4 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル 101	<b>26</b> <b>焼きそば</b> カロリー 茄子のあんかけ 564 きのこポン酢 塩分 3 味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ  93	<b>27</b> <b>さわらの菜種焼き</b> カロリー 焼き豆腐の煮物 557 春菊の柚子浸し 塩分 2.9 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ  92	<b>28</b> <b>チキンカレー</b> カロリー 大根サラダ 609 スープ 塩分 3.4 果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ  100	<b>29</b> <b>白身魚のたらこマヨ焼き</b> カロリー じゃが芋のほっくり煮 580 しる菜のなめたけ和え 塩分 3 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ  80
<b>31</b> <b>鮭の塩麹漬け焼き</b> カロリー 冬瓜のカニカマあんかけ 577 なめこおろし 塩分 2.9 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ プチケーキ 90	 <p>あけまして おめでとうございます。 今年もよろしくお願ひいたします。</p>  				