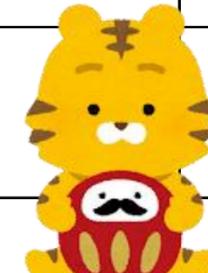
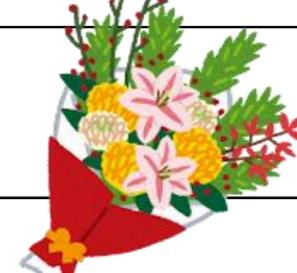


日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	謹賀新年	ごはん ブリの照り焼き 炒り鶏 紅白なます おせち 雑煮	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん 鶏肉の黒酢唐揚げ ごぼうサラダ ピーチムース 味噌汁 カルシウムふりかけ	ロールパン チリコンカン ジャコとわかめの和風サラダ やわらかいちごプリン コンソメスープ	-
-		エネルギー 662kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.4g 炭水化物 95.9g 食塩 2.4g	エネルギー 658kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.1g 炭水化物 84.7g 食塩 3.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.4g 炭水化物 76.6g 食塩 2.9g	エネルギー 543kcal 蛋白質 27.0g 脂質 17.4g 炭水化物 70.1g 食塩 3.0g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	ごはん スペイン風オムレツ ハムじゃがサラダ バニラババロア コンソメスープ	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げの含め煮 わかめときゃべつの黒酢あえ 味噌汁	キツネうどん 鶏団子の甘酢ソース 青菜のお浸し フルーツヨーグルト	-
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.5g 炭水化物 76.3g 食塩 2.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 27.1g 脂質 9.4g 炭水化物 70.5g 食塩 2.6g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.7g 炭水化物 81.9g 食塩 3.1g	エネルギー 496kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.5g 炭水化物 69.5g 食塩 3.4g	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.7g 炭水化物 85.1g 食塩 4.5g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢あえ 味噌汁	きのこ炊き込みご飯 さばの塩焼 大根ん蟹あんかけ おかか和え 味噌汁 カルシウムヨーグルト	黒糖ロール ミネストローネ風 アスパラサラダ オレンジゼリー	郷土料理<新潟県> イタリアン 車麩の煮物 鮭入りのっぺ汁 ぼっぼ焼き	ごはん 八宝菜 シュウマイ ナムル かき卵スープ	-
-	エネルギー 535kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.7g 炭水化物 70.8g 食塩 3.2g	エネルギー 591kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.6g 炭水化物 72.6g 食塩 4.0g	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.7g 脂質 22.4g 炭水化物 78.2g 食塩 1.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 27.7g 脂質 11.0g 炭水化物 90.2g 食塩 3.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.2g 炭水化物 67.6g 食塩 2.6g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	かき玉そば エビ入り野菜かき揚げ 胡麻和え ほうじ茶プリン	ごはん 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ インゲン胡麻和え 中華スープ	親子丼 青菜のおかか和え リンゴのコンポート 味噌汁	ごはん 鮭のバター醤油焼き インゲンのカレー炒め 辛子マヨネーズ和え かきたま汁	ごはん 豚肉の大根おろしソース 里芋煮 白菜のゆず和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 609kcal 蛋白質 28.2g 脂質 14.7g 炭水化物 93.4g 食塩 2.7g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 食塩 2.2g	エネルギー 577kcal 蛋白質 22.7g 脂質 20.5g 炭水化物 74.3g 食塩 3.3g	エネルギー 451kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.4g 炭水化物 60.2g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.4g 炭水化物 75.0g 食塩 2.7g	-
30	31	2022 				-
-	ロールパン 白身魚フライとカニコロッケ ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ					-
-	エネルギー 608kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.9g 炭水化物 85.3g 食塩 3.2g	-	-	-	-	-

