
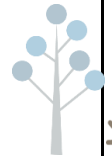





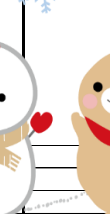






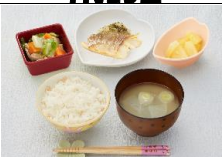
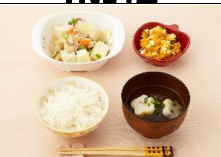
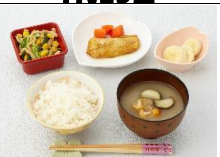
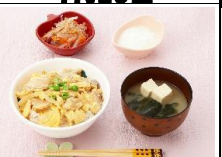


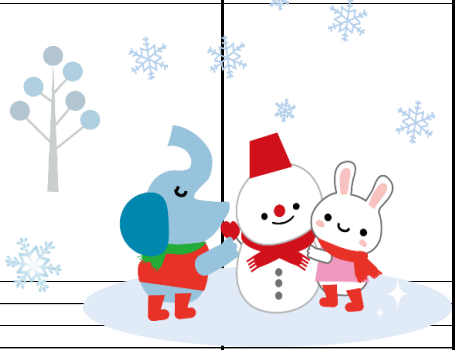
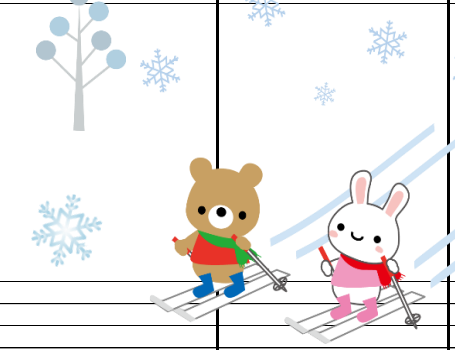
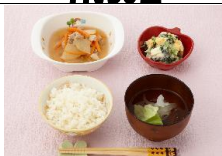
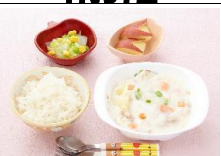


	月	火	水	木	金	土	日	
おひるごはん		あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします!						1月15日
								
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						
おひるごはん	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	
	 <p>ご飯 鶏肉と大根のやわらか煮 ほうれん草の玉子サラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ フルーツ(りんご)</p>	 <p>豚丼 かぼちゃのバター煮 みど汁 フルーツ(みかん)</p>	 <p>ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 焼き鳥風ソテー マカロニサラダ みど汁</p>	 <p>さつまいものカレーライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)</p>		
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/14.9/14.6/49.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.1/11.6/64.2/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/14.5/9.5/59.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/15.2/6.0/58.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/13.7/12.4/58.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/12.6/12.5/71.8/1.5		
栄養価	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal		
栄養価	かぶき揚げ 100Kcal	塩せんべい 75Kcal	青りんごゼリー 80Kcal	サッポロポテトハーベQ 39Kcal	おふろスク 76Kcal	ルヴァン 78Kcal		
おひるごはん	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	
	 <p>ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏肉と白菜の煮物 みど汁 フルーツ(パイナップル)</p>	 <p>ご飯 豆腐の肉野菜のどろみ煮 かぼちゃの玉子サラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイのカレー風味唐揚げ 白菜の煮物 みど汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>親子丼 大根と人参のごまサラダ みど汁 ヨーグルト</p>	 <p>納豆ごはん ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みど汁</p>	 <p>鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 チャフチェ(春雨の炒め物) みど汁 フルーツ(オレンジ)</p>		
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/12.9/9.7/54.2/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/16.6/13.3/60.3/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/10.7/13.1/56.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/17.9/8.3/56.0/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 470/14.9/15.7/72.5/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.0/4.4/63.5/1.0		
栄養価	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal		
栄養価	芋けんぴ 100Kcal	パウンドケーキ 95Kcal	あられ 40Kcal	とんがしコーン 66Kcal	カンパン 83Kcal	ベジたべる 30Kcal		
おひるごはん	1月30日	1月31日						
	 <p>ご飯 鶏肉と大根のやわらか煮 ほうれん草の玉子サラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ フルーツ(りんご)</p>						
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/14.9/14.6/49.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.1/11.6/64.2/1.1						
栄養価	牛乳 121Kcal	牛乳 121Kcal						
栄養価	かぶき揚げ 100Kcal	塩せんべい 75Kcal						

※都合により、献立を変更する場合がございます。