



# 平成28年1月・2月予定献立表



※誕生日会は1月末日です

1/18 (月) ~ 1/20 (水)	1/21 (木) ~ 1/23 (土)	1/25 (月) ~ 1/27 (水)	1/28 (木) ~ 1/30 (土)	2/1 (月) ~ 2/3 (水)
<p>ご飯 キャベツの素ごもり じゃが芋のそぼろ煮 れんこんのきんぴら なめことほうれん草のすまし汁 (765kcal)</p>	<p>ご飯 白菜のクリームシチュー コールスローサラダ 長芋のステーキ  (768kcal)</p>	<p>親子丼 大根と里芋の煮物 白菜の酢の物 漬物 豆腐の味噌汁 (630kcal)</p>	<p>ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え なすの味噌汁 (743kcal)</p>	<p>恵方巻き 大豆の甘辛揚げ 豚汁 フルーツヨーグルト  (738kcal)</p>
豆腐ドーナツ(100kcal)	カスタードプリン(159kcal)	ケーキサレ(163kcal)	芋ようかん(83kcal)	ほうれん草のハウンドケーキ(176kcal)

2/4 (木) ~ 2/6 (土)	2/8 (月) ~ 2/10 (水)	2/12 (金) ~ 2/13 (土)	2/15 (月) ~ 2/17 (水)
<p>中華丼 中華風春雨サラダ わかめスープ ゼリー  (636kcal)</p>	<p>ご飯 肉じゃが ピーマンのおかか和え 漬物 キャベツの味噌汁 (602kcal)</p>	<p>ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁 (610kcal)</p>	<p>ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 五目豆 漬物 実だくさんの味噌汁 (675kcal)</p>
チョコケーキ(114kcal)	カフェモカゼリー(124kcal)	わらび餅(201kcal)	小倉ケーキ(176kcal)

