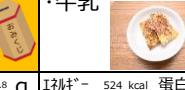
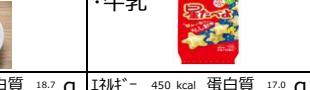


月	火	水	木	金	土	
	 <p>新年になりました。今年もどうぞ宜しくお願い致します！ 1月の献立は、体の中からあたたまるおいしいメニューをご用意しております♪ 7日は一年の無病息災を願う七草がゆ。9日には鏡開きということで、おもちの代わりに お芋を使ったせんざい、14日には運試しができるおみくじドーナツがおやつです！ そして20日、今月の郷土料理は石川県で、とり野菜みそ（この通りは、野菜を摂るという意味）を使った 煮込みを提供します。 26日の誕生日会はハッシュドビーフと、雪だるまをイメージしたポテトサラダ、おやつにあざらしさんの ケーキが付きます♪ 28日の彩メニューは雪に似せたみぞれあんかけの料理です♪</p>					
	5	6	7	8	10	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> キーマカレー かぼちゃサラダ わかめスープ みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 照り焼きチキン ほうれん草ゆかり和え みそ汁 	<p>★☆食育企画運動☆★ ★☆春のななくさ☆★</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ブリの竜田揚げ ハムキャベツ炒め さつまい 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン 豚ヒレが芋の煮物 冬やさいみそポタージュ バナナ 	<p>★☆鏡開き☆★</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏だいこん ブロッコリーごまマヨ和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐チャンプル 春雨サラダ ほうれん草スープ 
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> キャラメルお麩ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ミルクマフィン 牛乳 	<p>☆七草がゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 芋せんざい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 袋菓子 牛乳 
	I社付き - 521 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.8 g 食塩 1.7 g	I社付き - 549 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 22.3 g 食塩 1.4 g	I社付き - 546 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.7 g 食塩 1.5 g	I社付き - 543 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.1 g 食塩 2.0 g	I社付き - 532 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.3 g	I社付き - 428 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13.7 g 食塩 1.3 g
	12	13	14	15	16	17
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん サバのみそ煮 ひじきサラダ なめこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚ねぎ塩うどん ほうれん草の白和え 花みかん 	<p>●○食育企画運動○●</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン 肉団子クリーム煮 のり塩かぼちゃ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆チャーハン 白菜そぼろ炒め オレンジ 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏とキャベツの甘辛炒め 小松菜マヨ和え みそ汁 	
おやつ	 <ul style="list-style-type: none"> バナナスコーン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おみくじドーナツ(2つセレクト)26 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おさつマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 袋菓子 牛乳 	
	I社付き - 490 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 1.4 g	I社付き - 656 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 30.2 g 食塩 1.7 g	I社付き - 524 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 g	I社付き - 551 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.7 g	I社付き - 450 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.2 g 食塩 1.3 g	
	19	20	21	22	23	24
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チャブチエ(春雨炒め) ブロッコリーツナマヨ焼き わかめスープ 	<p>★☆北陸復興応援☆★ ★☆今月の郷土料理☆★</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆石川:とり野菜みそ煮 さつまいの天ぷら すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げの旨煮 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークチャップ ひじきとマカロニサラダ やさいスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽん わかめのさっぱり和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の香味焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ミルククッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> みたらしマカロニ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> コーンフレークおこし 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳 	
	I社付き - 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23 g 食塩 1.2 g	I社付き - 503 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.7 g	I社付き - 480 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.7 g 食塩 1.6 g	I社付き - 544 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g	I社付き - 494 kcal 蛋白質 19 g 脂質 10.7 g 食塩 2.1 g	I社付き - 438 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.5 g
	26	27	28	29	30	31
昼食	<p>★☆おたんじょうび☆★</p> <ul style="list-style-type: none"> ハッシュドポーク 雪だるまのポテトサラダ みかん缶 やさいスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子のカレー煮 ツナサラダ みそ汁 	<p>●彩りメニュー ●～ゆき～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚の中華みぞれあんかけ かわりしおきんぴら みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏みそ丼 高野とかばちゃ煮 はっさく すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 チングン菜のナムル はるさめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> コーンピラフ 豚と大根の洋風煮 ふかしさつまい やさいスープ 
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> あざらしさんケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 混ぜごはん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごまちゃんすこう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 袋菓子 牛乳 
	I社付き - 576 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.3 g 食塩 2 g	I社付き - 548 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g	I社付き - 567 kcal 蛋白質 22 g 脂質 12.2 g 食塩 1.6 g	I社付き - 575 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.6 g 食塩 1.9 g	I社付き - 555 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.2 g 食塩 1.5 g	I社付き - 479 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.9 g