

Week menu

1 January 

1/10(Mon)		1/11(Tue)		1/12(Wed)		1/13(Thu)		1/14(Fri)	
		ごはん クリームコロッケ 千切り大根煮 デザート 汁物		ごはん 牛肉の甘辛炒め カニと枝豆の玉子とじ デザート 汁物		ごはん チキン南蛮 もやしのピリ辛ナムル デザート 汁物		ごはん さけ七味焼き 白和え デザート 汁物	
エネルギー	kcal	エネルギー	876kcal	エネルギー	891 kcal	エネルギー	1198kcal	エネルギー	733kcal
たんぱく質	g	たんぱく質	20.3g	たんぱく質	23.3g	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	35.8g
脂質	g	脂質	19.2g	脂質	38.5g	脂質	56.7g	脂質	22.4g
食塩	g	食塩	3.2g	食塩	2.4g	食塩	4.1g	食塩	2.3g

Week menu

1 January 

1/17(Mon)		1/18(Tue)		1/19(Wed)		1/20(Thu)		1/21(Fri)	
ごはん 岩手：ひつまみ汁 カニオニオン中華風サラダ デザート 汁物		ごはん 豚焼肉炒め ちくわ筍ごま炒め デザート 汁物		ごはん 油淋鶏 春雨ピリ辛煮 デザート 汁物		ロールパン 豆乳シチュー ブロッコリーおかか和え デザート 汁物		福井：ボルガライス 小松菜ぜんまいナムル デザート 汁物	
エネルギー	699kcal	エネルギー	1050kcal	エネルギー	1134kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	1205kcal
たんぱく質	25.4g	たんぱく質	35.1g	たんぱく質	35.9g	たんぱく質	26.3g	たんぱく質	39.8g
脂質	18.1g	脂質	38.2g	脂質	33.4g	脂質	19g	脂質	43.2g
食塩	5.5g	食塩	5.7g	食塩	4.1g	食塩	3.9g	食塩	7.6g

Week menu

1 January 

1/24(Mon)		1/25(Tue)		1/26(Wed)		1/27(Thu)		1/28(Fri)	
ごはん 野菜たっぷり水餃子 たこ焼き デザート 汁物		牛丼 コーンブロッコリーサラダ デザート 汁物		ごはん 豆腐ハンバーグ 雑穀黒酢ソース すき焼き風煮 デザート 汁物		ごはん 天ぷら盛り合わせ 手づくりポテサラ デザート 汁物		ごはん さけ塩焼き きんぴらごぼう デザート 汁物	
エネルギー	804kcal	エネルギー	1022kcal	エネルギー	721 kcal	エネルギー	933kcal	エネルギー	714kcal
たんぱく質	22.8g	たんぱく質	29.8g	たんぱく質	21.2g	たんぱく質	31.9g	たんぱく質	34g
脂質	19.9g	脂質	51.2g	脂質	13.8g	脂質	32.5g	脂質	21.9g
食塩	3.1g	食塩	2.6g	食塩	4g	食塩	2.2g	食塩	2.6g

1月のディナーは1月28日(金)までです
2022年度は4月1日(金)より始まります
宜しくお願い申し上げます