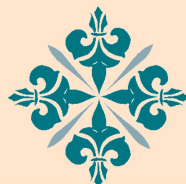




M E N U



	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
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

朝食							
	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
	北海道ミルクパン 牛乳（低脂肪） かに風味サラダ	イエローロール 牛乳（低脂肪） シーチキンサラダ	食パン 牛乳（低脂肪） スープ煮	ぶどうパン 牛乳（低脂肪） かぼちゃサラダ	食パン 牛乳（低脂肪） ブロッコリーサ ダ	丸ロール 牛乳（低脂肪） 大根サラダ	ロールパン 牛乳（低脂肪） えびとカリフラワー のサラダ

昼食							
	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
	きつねうどん チンゲン菜のソテー りんご	ロールパンサンド クラムチャウダー いかのサラダ パイナップル	牛丼 きゅうりわさびマ ヨネーズ フルーツ（オレン ジ）	ハヤシライス 小松菜からしマヨ ネーズあえ みかん	えびと豆腐の塩炒 め 春雨の酢の物 にら卵スープ バナナ	カレーピラフ 洋風白和え フルーツヨーグル ト	鮭の塩焼き きゃべつ卵炒め なます バナナ

おやつ							
	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
	季節和菓子 緑茶			ももヨーグルト ルイボスティー			

夕食							
	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
	魚香草パン粉焼き コールスローサ ダ ジャーマンポテト しその実漬	松風焼き 白菜と豚の煮物 もずくの酢の物 キャベツ漬	さばの七味焼き ほうれん草しらす 和え 鶏とごぼうの煮物 白菜漬	大根と豚肉の旨煮 白菜のソテー カリフラワーピー ナツあえ きゅうり漬	豚肉しょうが焼き シーフードサラダ アスパラごまあえ しその実漬	魚マヨネーズ焼き かぶらのコンソメ 煮 法連草バター醤油 炒め 白菜漬	芋子煮 青菜の煮付 いわしかつお煮 きゅうり漬

