

平成27年1月・2月予定献立

※誕生日会は1月末日です

1/15 (木) ~ 1/17 (土)	1/19 (月) ~ 1/21 (水)	1/22 (木) ~ 1/24 (土)	1/26 (月) ~ 1/28 (水)	1/29 (木) ~ 1/31 (土)
<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 (816kcal)</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 (808kcal)</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 (786kcal)</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 (696kcal)</p>	<p>ご飯 カレイの煮つけ キャベツの梅おかか和え ほうれん草の白和え じゃが芋の味噌汁 (534kcal)</p>
豆腐トナツ(100kcal)	フレンチトースト(150kcal)	芋ようかん(90kcal)	ケーキサレ(163kcal)	リンゴ蒸しパン(158kcal)

2/2 (月) ~ 2/4 (水)	2/5 (木) ~ 2/7 (土)	2/9 (月) ~ 2/10 (火)	2/12 (木) ~ 2/14 (土)
<p>恵方巻き 大豆の甘辛揚げ 豚汁 (820kcal)</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 (637kcal)</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ 漬物 チンゲン菜と卵のスープ (792kcal)</p>	<p>ご飯 鮭の蒸し焼き 白和え 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁 (638kcal)</p>
ほうれん草のパウンドケーキ(176kcal)	カフェモカゼリー(124kcal)	じゃがいもチーズ餅(107kcal)	わらび餅(200kcal)

