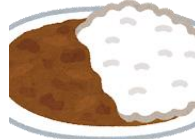


日	月	火	水	木	金	土
-	2021 睦月	謹賀新年				-
-						-
-						-
3	4	5	6	7	8	9
- - - - -	ご飯 ブリの照り焼き 炒り鶏 紅白なます おせち 雑煮	かき玉そば さつまいもレモン煮 しらす和え 抹茶ババロア 	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 	ご飯 鶏肉の黒酢唐揚げ もやしサラダ ピーチムース 味噌汁 カルシウム ふりかけ 	レーズンロール ポトフ 玉子サラダ チョコババロア 	- - - - -
- - -	エネルギー 689kcal 蛋白質 25.1g 脂質 21.0g 炭水化物 96.2g 食塩 2.2g	エネルギー 590kcal 蛋白質 25.9g 脂質 10.0g 炭水化物 99.7g 食塩 3.1g	エネルギー 660kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.2g 炭水化物 84.8g 食塩 3.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.4g 炭水化物 76.7g 食塩 2.9g	エネルギー 597kcal 蛋白質 28.0g 脂質 23.3g 炭水化物 68.6g 食塩 2.4g	- - -
10	11	12	13	14	15	16
- - - - -	ダブルソフト ビーフシチュー コールスローサラダ コーヒーゼリー 	ご飯 鶏肉の照り焼き ビーフンソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁 カルシウム ふりかけ	ご飯 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ インゲン胡麻和え 中華スープ 	きつねうどん 鶏団子の甘酢ソース 青菜のお浸し フルーツヨーグルト	- - - - -
- - -	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.7g 炭水化物 75.5g 食塩 2.6g	エネルギー 488kcal 蛋白質 26.9g 脂質 9.5g 炭水化物 70.7g 食塩 2.6g	エネルギー 591kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.7g 炭水化物 82.2g 食塩 3.2g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.1g 炭水化物 69.3g 食塩 2.0g	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.0g 脂質 10.8g 炭水化物 85.8g 食塩 4.4g	- - -
17	18	19	20	21	22	23
- - - - -	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 カルシウム ふりかけ	きのこ炊き込みご飯 サバの塩焼 だし巻き卵 おかか和え 根菜具だくさん汁	郷土料理 滋賀県 イタリアン焼きそば 揚げ餃子（ホワイト餃子風） 丁稚（でっち）羊羹 うち豆汁 	ロールパン ミネストローネ風 アスパラサラダ ぶどうゼリー	ご飯 八宝菜 シュウマイ ナムル かき卵スープ 	- - - - -
- - -	エネルギー 621kcal 蛋白質 29.5g 脂質 19.8g 炭水化物 79.7g 食塩 3.0g	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.6g 脂質 21.5g 炭水化物 58.7g 食塩 3.3g	エネルギー 694kcal 蛋白質 29.0g 脂質 21.8g 炭水化物 94.0g 食塩 4.7g	エネルギー 565kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.8g 炭水化物 83.2g 食塩 1.9g	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.2g 炭水化物 68.0g 食塩 3.0g	- - -
24	25	26	27	28	29	30
- - - -	スパゲティーナポリタン 和風大根サラダ ハッシュポテト コンソメスープ	黒糖ロール チリコンカン ジャコとわかめの和風サラダ やわらかイチゴプリン コンソメスープ	親子丼 青菜のおかか和え リンゴのコンポート 味噌汁 	ご飯 鮭のバター醤油焼き インゲンのカレーソテー 辛子マヨネーズ和え かき玉汁	ご飯 豚肉の大根おろしソース 里芋煮 塩昆布と白菜の胡麻酢和え 味噌汁	- - - - -
- - -	エネルギー 514kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.5g 炭水化物 81.4g 食塩 2.6g	エネルギー 611kcal 蛋白質 28.3g 脂質 24.6g 炭水化物 69.3g 食塩 3.1g	エネルギー 577kcal 蛋白質 22.7g 脂質 20.5g 炭水化物 74.6g 食塩 3.3g	エネルギー 446kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.3g 炭水化物 60.3g 食塩 2.9g	エネルギー 532kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.4g 炭水化物 75.9g 食塩 2.9g	- - -