

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)							
朝食	ごはん 味噌汁 おんせんたまご 温泉卵	ごはん 味噌汁 なめ茸納豆	ごはん 味噌汁 厚焼玉子	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え	ごはん 味噌汁 アサリの卵とじ	ごはん 味噌汁 ウィンナーソテー	ごはん 味噌汁 さんまのみぞれ煮							
	だいこん 大根とアサリの炒り煮	キャベツソテー	キャベツとしらすの炒り煮	きんぴらレンコン	あげなす 揚げ茄子のおろし和え	ほうれん草のなめ茸和え	ぜんまいの炒り煮							
			チーズ	あじつけのり 味付海苔	たいみそ	ふりかけ	こんぶ つくだに 昆布佃煮							
	592kcal	598kcal	597kcal	590kcal	592kcal	573kcal	604kcal							
	昼食	ごはん ホキのゴマダレ焼	ごはん 麻婆茄子	にくみそ 肉味噌うどん	ごはん 鶏肉の照焼	てんどん 天丼	ごはん エビと生揚げのチリソース	しょく 食パン						
		ちんげんさい 青梗菜とハムのソテー	こまつな 小松菜とちくわの胡麻和え	たまご フロッコリーと卵のサラダ	とりにく 鶏肉の照焼	こまつな 小松菜の辛子和え	く 具だくさんスープ	わふう 和風オムレツ						
ブルーベリーゼリー		おうとう かん 黄桃缶	きゅうにゅう 牛乳	りんご缶	とうにゅう 豆乳	はくとう かん 白桃缶	みかん							
ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
752kcal		830kcal	778kcal	683kcal	776kcal	838kcal	787kcal							
夕食		あなか あんかけ高菜チャーハン	どん カツ丼	ごはん ご飯	ざっくく はん 雑穀ご飯	ごはん ご飯	はん ひじきご飯	はん ご飯						
	シューマイ	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	ちゅうか 中華スープ	く 具だくさん汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	きりほじだいこん 切干大根のごま酢和え	あ もの モロヘイヤとツナの和え物	あじ 鱈の南蛮漬け	かぼちゃ 南瓜コロッケと白身フライ	にくだんご 肉団子の酢豚風	いた レバニラ炒め	ぶたにく 豚肉の生姜焼き							
	ヨーグルト和え	プリン	ちくぜんに 筑前煮	だいこん 大根の梅肉和え	ツナポテサラダ	ちゅうか 中華クラゲサラダ	な 菜の花の黒胡麻和え							
			りんご	ココアプリン	フルーチェ	バナナ	あんにとろうふ 杏仁豆腐							
	708kcal	863kcal	742kcal	905kcal	962kcal	669kcal	790kcal							
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2052kcal 77g 47g 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2291kcal 84g 65g 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2117kcal 85g 55g 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2178kcal 78g 47g 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2330kcal 74g 63g 9g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2080kcal 79g 47g 9g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2181kcal 91g 64g 8g
	<p>◎インフルエンザ注意報！！◎</p> <p>岩手県でもついにインフルエンザが注意報レベルになりました。通常1月～3月にかけてインフルエンザは大流行となります。普段の手洗い、うがい、マスクの着用によって、お互いの身を守ることができます。しっかりと予防をしましょう。また、栄養をとること、睡眠をとることによる体調管理も非常に大切になります。もしどこか調子が悪いときなどは、無理をせず早めに受診をするように心がけましょう。</p>													