



	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーソテー 味付け海苔 【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 56.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 70.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 金時煮豆 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 70.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 9.5 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 ホキの和風ムニエル もやしのポン酢和え いんげんのごま和え フルーツミックス 牛乳 牛乳	<b>★ポークカレー★</b> 春雨サラダ 福神漬け バナナ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ オクラのお浸し みかん 牛乳	ご飯 豚丼風煮 もやしとひじき和え キャベツの即席漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き わかめのマヨサラダ かぶの即席漬け バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 菜の花とベーコンソテー さつま芋サラダ みかん 牛乳	ご飯 ホキのごま味噌焼き 白菜の酢醤油和え 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳
昼食・おやつ	苺クレープ 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 85.7 g 【塩分】 1.3 g	ワッフル 【エネルギー】 756 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 24.3 g 【炭水化物】 109.2 g 【塩分】 3.8 g	ショコラぶっせ 【エネルギー】 760 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 109.4 g 【塩分】 2.2 g	エクレア 【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 2.8 g	焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 591 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 1.9 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 712 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 2.3 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 清汁 肉豆腐 青梗菜とツナ炒め 大葉みそ 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 わかめスープ オムレツミートソースかけ カニ焼売 もやしのお浸し 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 冬瓜のカニあんかけ 青かつば漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 71.7 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き オクラおろし たくあん漬け 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 スープ ハンバーグデミソース ブロッコリーの辛子和え 白菜漬け 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清汁 鱈の煮付け ふろふき大根 いんげんのくるみ和え 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 2.3 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 凍り豆腐の卵とじ煮 鶏ささみの和え物 赤かつば漬け 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。  
 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R6年1月14日迄