



	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	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 温泉卵 小松菜の和え物</p> <p>【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 445 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 たらこ</p> <p>【エネルギー】 327 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き ひじき煮 梅干し</p> <p>【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 4.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 326 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.4 g</p>
	<p>【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 88.5 g 【塩分】 1.2 g</p>	<p>【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 91.1 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>【エネルギー】 790 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 117.4 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>【エネルギー】 683 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 100.3 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>【エネルギー】 773 kcal 【たんぱく質】 28.4 g 【脂質】 31.3 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 2.2 g</p>
昼食・おやつ	<p>ご飯 オムレットソースかけ スパゲティソテー オクラのお浸し りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーソテー もやしのお浸し みかん 牛乳</p> <p>【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 88.5 g 【塩分】 1.2 g</p>	<p>ご飯 ほっけの香味焼き 大根と豚肉の炒り煮 蓮根の辛子マヨ和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 91.1 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマト煮込み わかめの炒め物 カリフラワーのゆかり和え バナナ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 豚丼風煮 ポテトサラダ 小松菜の錦糸和え みかん 牛乳</p> <p>【エネルギー】 790 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 117.4 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 麻婆茄子 カニ焼売 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 683 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 100.3 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 ホキのムニエル パンプキンサラダ キャベツの生姜和え バナナ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 773 kcal 【たんぱく質】 28.4 g 【脂質】 31.3 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 2.2 g</p>
	<p>苺クレープ</p>	<p>ココアワッフル</p>	<p>カスタードケーキ</p>	<p>焼きドーナツ (豆乳)</p>	<p>抹茶まんじゅう</p>	<p>今川焼き (小豆)</p>	<p>カエデの実</p>
夕食	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜の辛子和え たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 清汁 アジのしそおろしかけ ビーフソテー ねぎ味噌</p> <p>【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 5.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 春雨サラダ 白菜のごま和え</p> <p>【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 南瓜煮 しば漬け</p> <p>【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>菜飯 清汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 しめじのキムチ炒め オクラのお浸し</p> <p>【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖の葱醤油かけ 高野豆腐の煮物 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 大根サラダ 胡瓜の梅おかか和え</p> <p>【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.4 g</p>
	<p>【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 5.3 g</p>	<p>【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.4 g</p>

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29日迄