



	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ポトフ ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし 梅干し 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 4.8 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】 370 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 豆腐のカニあんかけ ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 323 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草の京風白和え たいみそ 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 3.1 g
	五目おこわ たら鍋風煮 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え みかん 牛乳 【エネルギー】 531 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 3.5 g	★おすすめメニュー★ ほうとう ツナとひじきの和え物 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳 【エネルギー】 508 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 41.5 g 【塩分】 3.5 g	チャーハン 豚カツ 大根サラダ もやしのナムル みかん 牛乳 【エネルギー】 708 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 32.9 g 【炭水化物】 96.0 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 ハンバーグデミソースかけ ポテトサラダ 菜の花の錦糸和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 807 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 119.7 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 鱈のスタミナ焼き 大根サラダ ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 86.4 g 【塩分】 2.8 g	★節分メニュー★ 枝豆ご飯 清汁 博多明太子入りコロッケ キャベツとさつま揚げの梅煮 みかん・牛乳 【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み いんげんサラダ もやしのお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 631 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 96.4 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ 【エネルギー】 531 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 3.5 g	焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 508 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 41.5 g 【塩分】 3.5 g	バナナクレープ 【エネルギー】 708 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 32.9 g 【炭水化物】 96.0 g 【塩分】 2.6 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 807 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 119.7 g 【塩分】 3.9 g	ワッフル 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 86.4 g 【塩分】 2.8 g	季節の練りきり 【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 4.4 g	たい焼き 【エネルギー】 631 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 96.4 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 清汁 クリーム煮 菜の花とベーコンソテー さくら漬け 【エネルギー】 512 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 揚げ茄子ポン酢かけ しば漬け 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 清汁 和風卵焼き 野菜ソテー 大葉みそ 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 アジの葱醤油焼き ふろふき大根 キャベツのゆかり和え 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 オムレツホワイトソースかけ スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 518 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 5.0 g	ご飯 みそ汁 ホキのタルタル焼き 野菜大豆煮 青かつば漬け 【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.7 g
夕食	ご飯 清汁 クリーム煮 菜の花とベーコンソテー さくら漬け 【エネルギー】 512 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 揚げ茄子ポン酢かけ しば漬け 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 清汁 和風卵焼き 野菜ソテー 大葉みそ 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 アジの葱醤油焼き ふろふき大根 キャベツのゆかり和え 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 オムレツホワイトソースかけ スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 518 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 5.0 g	ご飯 みそ汁 ホキのタルタル焼き 野菜大豆煮 青かつば漬け 【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.7 g

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

掲示期限 R6年2月4日迄