



	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	2月1日 (土)	2月2日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 キャベツの炒り煮 納豆おろし 菜の花のおかか和え 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ほうれん草の京風白和え のり佃煮 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 9.8 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー オクラのおかか和え 味付け海苔 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 八宝菜 カニ焼売 青梗菜のナムル りんご 牛乳 【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 86.1 g 【塩分】 2.0 g	青菜とたくあんご飯 オムレツミートソースかけ カリフラワーとじゃが芋マヨサラダ 胡瓜の梅おかか和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 680 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 1.8 g	五目おこわ ほっけの塩焼き 大根の煮物 小松菜の錦糸和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 79.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 鶏肉のごま焼き ツナとひじきの和え物 キャベツのゆかり和え りんご 牛乳 【エネルギー】 636 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 83.6 g 【塩分】 2.7 g	★おすすめメニュー★ 煮干し塩ラーメン 焼き餃子 オクラのお浸し みかん 牛乳 【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 101.6 g 【塩分】 3.6 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】 856 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 22.7 g 【炭水化物】 134.8 g 【塩分】 3.9 g	節分メニュー 枝豆ご飯・清汁 鯖の山椒焼き 金平ごぼう バナナ 牛乳 【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 88.3 g 【塩分】 2.8 g
昼食・おやつ	メープルパンケーキ	どら焼き	なめらか牛乳プリン	ショコラぶっせ	バナナクレープ	蒸しケーキ (カスタード)	季節の練りきり
夕食	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 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 大根サラダ さくら漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 和風卵焼き 菜の花とベーコンソテー 大葉みそ 【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 ホキの和風ムニエル パンプキンサラダ ほうれん草の磯和え 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 ワンタン汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ 揚げ茄子ポン酢かけ しば漬け 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 清汁 鱈の煮付け ふろふき大根 野沢菜漬け 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 1.6 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 クリーム煮 ほうれん草のソテー 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 517 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 4.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 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 R7年2月2日迄