



	1月19日（月）	1月20日（火）	1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月24日（土）	1月25日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ	ご飯 みそ汁 温泉卵 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ
	【 エネルギー 】 416 kcal 【 たんぱく質 】 14.3 g 【 脂質 】 7.0 g 【 炭水化物 】 74.8 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 376 kcal 【 たんぱく質 】 14.0 g 【 脂質 】 7.6 g 【 炭水化物 】 62.9 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 366 kcal 【 たんぱく質 】 10.1 g 【 脂質 】 5.4 g 【 炭水化物 】 69.6 g 【 塩分 】 3.0 g	【 エネルギー 】 333 kcal 【 たんぱく質 】 10.7 g 【 脂質 】 6.8 g 【 炭水化物 】 69.2 g 【 塩分 】 2.9 g	【 エネルギー 】 339 kcal 【 たんぱく質 】 9.0 g 【 脂質 】 6.5 g 【 炭水化物 】 62.4 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 374 kcal 【 たんぱく質 】 12.4 g 【 脂質 】 7.7 g 【 炭水化物 】 63.5 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 323 kcal 【 たんぱく質 】 10.4 g 【 脂質 】 3.2 g 【 炭水化物 】 64.7 g 【 塩分 】 2.4 g
	ご飯 和風おろしハンバーグ スパゲティサラダ みかん 牛乳	ご飯 鯖のみりん漬け焼き 大根のうま煮 抹茶水ようかん 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 ひきな炒り ミックスフルーツ 牛乳	ご飯 豚肉の甘辛煮 キャベツソテー マロンババロア 牛乳	ご飯 ハムカツ レタスとツナサラダ みかん缶 牛乳	ご飯 豆腐のかにあんかけ ほうれん草の和え物 バナナ 牛乳	ご飯 鱈の寄せ鍋風 春雨の中華サラダ ピーチムース 牛乳
	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき（砂糖醤油）	どら焼き	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル
昼食・おやつ	【 エネルギー 】 708 kcal 【 たんぱく質 】 22.5 g 【 脂質 】 24.9 g 【 炭水化物 】 102.3 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 552 kcal 【 たんぱく質 】 24.6 g 【 脂質 】 16.9 g 【 炭水化物 】 80.6 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 774 kcal 【 たんぱく質 】 27.8 g 【 脂質 】 29.2 g 【 炭水化物 】 103.1 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 797 kcal 【 たんぱく質 】 25.5 g 【 脂質 】 34.0 g 【 炭水化物 】 99.9 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 703 kcal 【 たんぱく質 】 17.3 g 【 脂質 】 24.3 g 【 炭水化物 】 107.9 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 472 kcal 【 たんぱく質 】 16.1 g 【 脂質 】 11.5 g 【 炭水化物 】 79.7 g 【 塩分 】 1.1 g	【 エネルギー 】 571 kcal 【 たんぱく質 】 21.5 g 【 脂質 】 14.7 g 【 炭水化物 】 88.2 g 【 塩分 】 2.6 g
	ご飯 ほっけみりん漬け焼き 春雨サラダ 高菜	ご飯 豚肉のオイスター炒め 白菜の煮びたし 胡瓜の酢の物	ご飯 鱈の卵マヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え 青かつば漬け	ご飯 赤魚のおろし煮 南瓜のいどこ煮 パイン缶	ご飯 麻婆茄子 胡瓜の昆布茶漬け さくら漬け	ご飯 鶏肉の和風おろしソース 卵豆腐 ヨーグルトブルーベリーソース	ご飯 肉豆腐 アスパラ和風マヨかけ 高菜
	【 エネルギー 】 373 kcal 【 たんぱく質 】 18.7 g 【 脂質 】 5.7 g 【 炭水化物 】 62.8 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 515 kcal 【 たんぱく質 】 15.6 g 【 脂質 】 19.3 g 【 炭水化物 】 69.7 g 【 塩分 】 1.9 g	【 エネルギー 】 393 kcal 【 たんぱく質 】 18.6 g 【 脂質 】 10.4 g 【 炭水化物 】 60.5 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 400 kcal 【 たんぱく質 】 18.4 g 【 脂質 】 2.9 g 【 炭水化物 】 76.9 g 【 塩分 】 1.2 g	【 エネルギー 】 468 kcal 【 たんぱく質 】 11.1 g 【 脂質 】 18.7 g 【 炭水化物 】 65.6 g 【 塩分 】 1.2 g	【 エネルギー 】 427 kcal 【 たんぱく質 】 24.7 g 【 脂質 】 8.2 g 【 炭水化物 】 63.9 g 【 塩分 】 1.7 g	【 エネルギー 】 487 kcal 【 たんぱく質 】 14.9 g 【 脂質 】 19.1 g 【 炭水化物 】 64.8 g 【 塩分 】 1.7 g
	夕食						