



	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）	2月1日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【 エネルギー 】 372 kcal 【 たんぱく質 】 14.9 g 【 脂質 】 5.5 g 【 炭水化物 】 68.1 g 【 塩分 】 2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【 エネルギー 】 418 kcal 【 たんぱく質 】 15.1 g 【 脂質 】 8.7 g 【 炭水化物 】 63.5 g 【 塩分 】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【 エネルギー 】 357 kcal 【 たんぱく質 】 13.0 g 【 脂質 】 6.2 g 【 炭水化物 】 62.5 g 【 塩分 】 2.6 g	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【 エネルギー 】 336 kcal 【 たんぱく質 】 11.7 g 【 脂質 】 3.7 g 【 炭水化物 】 64.9 g 【 塩分 】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【 エネルギー 】 437 kcal 【 たんぱく質 】 12.3 g 【 脂質 】 13.3 g 【 炭水化物 】 68.4 g 【 塩分 】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ジャガイモのそばろ煮 京風白和え たまごふりかけ 【 エネルギー 】 388 kcal 【 たんぱく質 】 11.6 g 【 脂質 】 6.5 g 【 炭水化物 】 70.8 g 【 塩分 】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げ炒め さくら漬け 【 エネルギー 】 492 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g 【 脂質 】 15.4 g 【 炭水化物 】 72.7 g 【 塩分 】 2.5 g
	【 エネルギー 】 372 kcal 【 たんぱく質 】 14.9 g 【 脂質 】 5.5 g 【 炭水化物 】 68.1 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 418 kcal 【 たんぱく質 】 15.1 g 【 脂質 】 8.7 g 【 炭水化物 】 63.5 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 357 kcal 【 たんぱく質 】 13.0 g 【 脂質 】 6.2 g 【 炭水化物 】 62.5 g 【 塩分 】 2.6 g	【 エネルギー 】 336 kcal 【 たんぱく質 】 11.7 g 【 脂質 】 3.7 g 【 炭水化物 】 64.9 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 437 kcal 【 たんぱく質 】 12.3 g 【 脂質 】 13.3 g 【 炭水化物 】 68.4 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 388 kcal 【 たんぱく質 】 11.6 g 【 脂質 】 6.5 g 【 炭水化物 】 70.8 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 492 kcal 【 たんぱく質 】 20.5 g 【 脂質 】 15.4 g 【 炭水化物 】 72.7 g 【 塩分 】 2.5 g
昼食・おやつ	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜のもみ漬け 白桃缶 牛乳 やわらかおかき（青のり） 【 エネルギー 】 610 kcal 【 たんぱく質 】 18.6 g 【 脂質 】 25.5 g 【 炭水化物 】 76.7 g 【 塩分 】 1.5 g	ご飯 クリームシチュー レタスのサラダ 杏仁豆腐 牛乳 人形焼き 【 エネルギー 】 739 kcal 【 たんぱく質 】 19.9 g 【 脂質 】 24.6 g 【 炭水化物 】 114.5 g 【 塩分 】 2.7 g	ご飯 かに玉 ブロッコリーのツナマヨ和え ぶどうムース 牛乳 クリームワッフル 【 エネルギー 】 662 kcal 【 たんぱく質 】 24.3 g 【 脂質 】 20.5 g 【 炭水化物 】 97.7 g 【 塩分 】 2.6 g	ご飯 タラのマスタード焼 茸とじゃが芋の炒め煮 りんご 牛乳 レモンケーキ 【 エネルギー 】 677 kcal 【 たんぱく質 】 24.8 g 【 脂質 】 29.9 g 【 炭水化物 】 85.2 g 【 塩分 】 2.1 g	ご飯 鮭の石狩鍋風 もやしのナムル ぶどうムース 牛乳 チョコクレープ 【 エネルギー 】 598 kcal 【 たんぱく質 】 25.1 g 【 脂質 】 21.1 g 【 炭水化物 】 79.3 g 【 塩分 】 2.5 g	醤油ラーメン バンバンジーサラダ 杏仁豆腐 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【 エネルギー 】 625 kcal 【 たんぱく質 】 29.9 g 【 脂質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 89.3 g 【 塩分 】 9.5 g	ご飯 ハンバーグデミソース スパゲッティソース 白桃缶 牛乳 やわらかおかき（砂糖醤油） 【 エネルギー 】 542 kcal 【 たんぱく質 】 16.4 g 【 脂質 】 15.3 g 【 炭水化物 】 86.0 g 【 塩分 】 1.9 g
	【 エネルギー 】 610 kcal 【 たんぱく質 】 18.6 g 【 脂質 】 25.5 g 【 炭水化物 】 76.7 g 【 塩分 】 1.5 g	【 エネルギー 】 739 kcal 【 たんぱく質 】 19.9 g 【 脂質 】 24.6 g 【 炭水化物 】 114.5 g 【 塩分 】 2.7 g	【 エネルギー 】 662 kcal 【 たんぱく質 】 24.3 g 【 脂質 】 20.5 g 【 炭水化物 】 97.7 g 【 塩分 】 2.6 g	【 エネルギー 】 677 kcal 【 たんぱく質 】 24.8 g 【 脂質 】 29.9 g 【 炭水化物 】 85.2 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 598 kcal 【 たんぱく質 】 25.1 g 【 脂質 】 21.1 g 【 炭水化物 】 79.3 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 625 kcal 【 たんぱく質 】 29.9 g 【 脂質 】 16.4 g 【 炭水化物 】 89.3 g 【 塩分 】 9.5 g	【 エネルギー 】 542 kcal 【 たんぱく質 】 16.4 g 【 脂質 】 15.3 g 【 炭水化物 】 86.0 g 【 塩分 】 1.9 g
夕食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩の煮物 かぶのゆかり和え 【 エネルギー 】 454 kcal 【 たんぱく質 】 20.0 g 【 脂質 】 11.4 g 【 炭水化物 】 66.4 g 【 塩分 】 2.2 g	ご飯 鯖の胡麻醤油焼き 大根の旨煮 さくら漬け 【 エネルギー 】 423 kcal 【 たんぱく質 】 19.8 g 【 脂質 】 11.9 g 【 炭水化物 】 62.8 g 【 塩分 】 2.5 g	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め キャベツとコーンのサラダ 金時豆 【 エネルギー 】 569 kcal 【 たんぱく質 】 19.0 g 【 脂質 】 18.6 g 【 炭水化物 】 79.2 g 【 塩分 】 1.8 g	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き ポテトサラダ 黄桃缶 【 エネルギー 】 489 kcal 【 たんぱく質 】 20.7 g 【 脂質 】 12.1 g 【 炭水化物 】 76.8 g 【 塩分 】 2.1 g	ご飯 焼き肉 温奴 青かつば漬け 【 エネルギー 】 525 kcal 【 たんぱく質 】 16.7 g 【 脂質 】 22.3 g 【 炭水化物 】 63.5 g 【 塩分 】 2.4 g	ご飯 アジの香味ソースかけ なす田楽 キャベツの柚子ドレ和え 【 エネルギー 】 486 kcal 【 たんぱく質 】 19.3 g 【 脂質 】 13.2 g 【 炭水化物 】 72.7 g 【 塩分 】 3.0 g	ご飯 たらの煮付け もやしとひじき和え 高菜漬け 【 エネルギー 】 377 kcal 【 たんぱく質 】 18.1 g 【 脂質 】 2.8 g 【 炭水化物 】 68.7 g 【 塩分 】 2.2 g
	【 エネルギー 】 454 kcal 【 たんぱく質 】 20.0 g 【 脂質 】 11.4 g 【 炭水化物 】 66.4 g 【 塩分 】 2.2 g	【 エネルギー 】 423 kcal 【 たんぱく質 】 19.8 g 【 脂質 】 11.9 g 【 炭水化物 】 62.8 g 【 塩分 】 2.5 g	【 エネルギー 】 569 kcal 【 たんぱく質 】 19.0 g 【 脂質 】 18.6 g 【 炭水化物 】 79.2 g 【 塩分 】 1.8 g	【 エネルギー 】 489 kcal 【 たんぱく質 】 20.7 g 【 脂質 】 12.1 g 【 炭水化物 】 76.8 g 【 塩分 】 2.1 g	【 エネルギー 】 525 kcal 【 たんぱく質 】 16.7 g 【 脂質 】 22.3 g 【 炭水化物 】 63.5 g 【 塩分 】 2.4 g	【 エネルギー 】 486 kcal 【 たんぱく質 】 19.3 g 【 脂質 】 13.2 g 【 炭水化物 】 72.7 g 【 塩分 】 3.0 g	【 エネルギー 】 377 kcal 【 たんぱく質 】 18.1 g 【 脂質 】 2.8 g 【 炭水化物 】 68.7 g 【 塩分 】 2.2 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 R8年2月1日迄