



	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 青かっぱ漬け 【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 豆腐といじきの煮物 つぼ漬け 【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 ジャガイモのそぼろ煮 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
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)	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	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	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	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	ご飯 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	ご飯 ハンバーグデミソース スパゲッティソテー 白桃缶 牛乳 やわらかおかき (砂糖醤油)
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】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 鯖の胡麻醤油焼き 大根の旨煮 さくら漬け 【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 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】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 鶏肉の葱味噌焼き ポテトサラダ 黄桃缶 【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 焼き肉 温奴 青かっぱ漬け 【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	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】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 たらの煮付け もやしとひじき和え 高菜漬け 【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

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