



成人の日 1月12日（月）		1月13日（火）	1月14日（水）	1月15日（木）	1月16日（金）	1月17日（土）	1月18日（日）
朝食	ごはん 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】 360 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.5 g	ごはん みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.4 g	ごはん 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】 442 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 3.6 g	ごはん 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】 390 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 71.3 g 【塩分】 2.4 g	ごはん みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.3 g	ごはん みそ汁 鮭フレーク キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 309 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 2.9 g	ごはん みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草の胡麻和え かつおふりかけ 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 10.2 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 3.0 g
	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 パイン缶 牛乳	★おすすめメニュー★ ごはん 近江町牛肉コロッパ もやしのナムル ビーチムース・牛乳	ごはん ホキの葱味噌焼き 春雨の和え物 ミカン缶 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのもみ漬け りんご 牛乳	カレーうどん ブロッコリーとカニカマサラダ いちごムース 牛乳	牛丼 三色浅漬け 白桃缶 牛乳	ごはん 鮭の胡麻醤油焼き 豆腐のかにあんかけ パイン缶 牛乳
	抹茶サブレ 【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 81.0 g 【塩分】 2.1 g	ココアワッフル 【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 1.1 g	やわらかおかき（青のり） 【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 80.9 g 【塩分】 1.7 g	人形焼き 【エネルギー】 578 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 97.5 g 【塩分】 2.2 g	クリームワッフル 【エネルギー】 728 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 31.7 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 4.3 g	レモンケーキ 【エネルギー】 719 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 31.9 g 【炭水化物】 95.5 g 【塩分】 2.8 g	チョコクレープ 【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ごはん 鯖の塩焼き きのこどじやが芋の炒め煮 青かつば漬け 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 1.7 g	ごはん 鮭の土佐漬け焼き 里芋の舍め煮 オクラのおかか和え 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 2.2 g	チャーハン シュウマイ キャベツサラダ わらびのお浸し 【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 1.9 g	ごはん ほっけの塩焼き カボチャサラダ もずくの酢の物 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 1.8 g	ごはん 擬製豆腐 ビーフンソテー いんげんのピーナッツ和え 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 1.5 g	ごはん 鯖の味噌煮 根菜の煮物 たくあん漬け 【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.4 g	ごはん 豚肉のキムチ炒め 玉ねぎとわかめの酢の物 つば漬け 【エネルギー】 499 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.6 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1月18日迄