



日付	1月10日 (日)	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)
あさ朝	ショク 食パン マーメイドジャム かぼちゃのクリーム煮 くだもの(マンゴー) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 トウガンノ 冬瓜の煮物 ソウ アツア ほうれん草のごま和え ミンシル アツア 味噌汁(厚揚げ) ツ カップ漬け ギョウニユウ 牛乳	ボルガ ブロccoliーと ウィンナーのソテー マメ トウニユウ 豆と豆乳のサラダ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ 里芋のそぼろ煮 チンゲンサイ オカカ 青梗菜のおかか和え ミンシル 味噌汁(なめこ) イッシュョク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	クロワッサン アボカドのココット パプリカのソテー くだもの(みかん缶) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 れんこんの ユズ コショウイタメ 柚子胡椒炒め クマナットウ 梅納豆 ミンシル 味噌汁(もやし) ツ つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳	ロールパン チョコクリーム カリフラワーのソテー スパゲッティサラダ ギョウニユウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 サバ ウメ ヤ 鯖の梅しそ焼き ツケ キンピラ 付) 金平ゴボウ フタ ダイコン 豚バラ大根 ハルサメ 春雨のゴマサラダ ス シル マイタケ 清まし汁(舞茸)	ベイハン 米飯 ポークピカタ ツケ マカロニのトマト煮 ハクサイ 白菜のコールスローサラダ ガーリックスープ ぶりかけ(さけ)	ベイハン 米飯 トリニク ナス マーボーイタ 鶏肉と茄子の麻婆炒め インゲンのピーナツ和え かきたま味噌汁 くだもの(パイン)	しらすご飯 オヤコ 親子うどん セサミカツ くだもの(黄桃缶)	べいほん 米飯 シロミ サカナ 白身魚の タルタル焼き ツケ 付) きのこ ヤングコーンのソテー シュンギク 春菊のデリサラダ アスパラのスープ ぶりかけ(野菜)	カツカレー キャベツのサラダ ペイザンヌスープ 	ベイハン 米飯 プルコギ グリーンリーフの イタリアンサラダ オクラのスープ くだもの(りんご)
ゆう夕	べいほん 米飯 ギョウニク 牛肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ 付) ブロccoliー コマツナ ア モノ 小松菜とささみの和え物 ミンシル ナス 味噌汁(茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け	べいほん 米飯 コロッケと エビフライ ツケ センギ 付) 干切りキャベツ キョウリ モノ 胡瓜とわかめの酢の物 カニカマと ナガネギ チュウカ 長葱の中華スープ ヨウナン くだもの(洋梨)	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のおろし煮 ツケ コウヤドクフ ニモノ 付) 高野豆腐の煮物 ツケ ハナニンジン 付) 花人参・オクラ もやしとキムチ和え ミンシル カボチャ 味噌汁(南瓜) ツ たくあん漬け	ベイハン 米飯 ブタニク コウミ イタ 豚肉の香味炒め ナタネ ア 菜種和え ミンシル 味噌汁(チンゲン菜) ぶりかけ(梅)	ベイハン 米飯 ヒ リュウズ ヤサイ 飛竜頭の野菜あんかけ ダイコン ア モノ 大根とクラゲの和え物 ミンシル サトイモ 味噌汁(里芋) ツ しば漬け	ベイハン 米飯 トリニク ミン 鶏肉の味噌 ヨーグルト漬け ツケ 付) ほうれん草と コーンのソテー キョウリ 胡瓜ときのこのナムル ス シル マ 清まし汁(巻き麩) ぶりかけ(たまご)	ベイハン 米飯 サーモンのホイル焼き チクワ タケノコニモノ 竹輪と筍の煮物 トリダンゴ 鶏団子スープ ツ べったら漬け 
せいぶん成分	I補給 - 1896 kcal たんぱくしつ 74.4 g 蛋白質 ししつ 51.6 g 脂質 えんぶん 8.7 g 塩分	I補給 - 1814 kcal たんぱくしつ 59.7 g 蛋白質 ししつ 47.8 g 脂質 えんぶん 8.2 g 塩分	I補給 - 1854 kcal たんぱくしつ 75.8 g 蛋白質 ししつ 52.8 g 脂質 えんぶん 7.4 g 塩分	I補給 - 1870 kcal たんぱくしつ 83.3 g 蛋白質 ししつ 45.4 g 脂質 えんぶん 9.1 g 塩分	I補給 - 1831 kcal たんぱくしつ 69.5 g 蛋白質 ししつ 71.9 g 脂質 えんぶん 8.9 g 塩分	I補給 - 1836 kcal たんぱくしつ 66.7 g 蛋白質 ししつ 55.6 g 脂質 えんぶん 9.6 g 塩分	I補給 - 1805 kcal たんぱくしつ 68.5 g 蛋白質 ししつ 66.1 g 脂質 えんぶん 6.7 g 塩分

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。