



ひづけ 日付	1月23日 (日)	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン いちごジャム ポテトサラダ アスパラのスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き ダイコンバ アブライタ 大根葉のごま油炒め ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) しらすのおろし和え ギョウニウ 牛乳	メロンパン マメ トウニウ 豆と豆乳のサラダ コーンポタージュ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 チクワ ニモノ 竹輪とインゲンの煮物 ヤマイモ 山芋とろろ 味噌汁 (チンゲン菜) 梅干し 牛乳	クルミパン ズッキーニのチーズ焼き トウニウ 豆乳スープ 牛乳	ベイハン 米飯 キ切り コンブ ニモノ 切り昆布の煮物 キムチ ナットウ 豆乳納豆 ミンシル オス 味噌汁 (茄子) カッパ ツ 漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム かぶのクリーム煮 くだもの (フルーツカクテル) ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	シーフードドリア ナス 茄子とツナのトマト煮 グリーンサラダ ジュリアンスープ エクレア 	ベイハン 米飯 ローストチキンカツ ツケ センギ 付) 干切りキャベツ キュウリ 胡瓜とわかめの スミア 酢味噌和え カニカマと ナガ 長ねぎのスープ	ベイハン 米飯 シロミザカナ ナタネ ヤ 白身魚の菜種焼き ツケ キンピラ 付) ふきの金平 フタ ダイコン 豚バラ大根 ス シル 清まし汁 (エビ団子)	☆★ セレクトメニュー ☆★ カレーうどん 肉うどん 米飯 (小) れんこんのはさみ揚げ マツチャ 抹茶ババロア 	ベイハン 米飯 ごぼうつくね ツケ 付) ピーマンのソテー ブロッコリーの イタリアンサラダ ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (パイナップル)	オヤコドン 親子丼 キャベツの チーズおかか和え アカダシ トウフ 赤出汁 (豆腐) ぶどうゼリー 	ベイハン 米飯 あっさり肉豆腐 ほうれん草のごま和え ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (さけ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 フトニク 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ 付) ブロッコリーと コーンのソテー れんこんと水菜の メンタイ ア 明太マヨ和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 ツケ 付) かぼちゃの煮物 オクラのなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ロールキャベツ (トマト) ツケ 付) ウインナー ツケ ナハ 付) 菜の花 ショウキク 春菊とえのきの ア ごま和え ヨーグルト ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のみぞれ煮 (柚子風味) ツケ サイモ 付) 里芋の煮物 もやしと桜えびの和え ミンシル 味噌汁 (きゃべつ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 メバルの マッシュポテト焼き ツケ 付) アスパラソテー ダイコン 大根とささみのサラダ きのこスープ ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 フトニク ショウガイタ 豚肉の生姜炒め コマツナ 小松菜の フレンチマヨサラダ ハルサメ 春雨スープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 サケ ショウユ 鮭のバター醤油 ホイル蒸し ツケ 付) レモン こんにゃくのピリ辛炒め ミンシル 味噌汁 (大根) コンブ しそ昆布 
せいぶん 成分	I補給 - 1817 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 48.0 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1798 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 47 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1847 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 56.9 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1908 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 56.4 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1723 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 49.7 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1803 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 46.0 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1875 kcal たんぱく質 75.5 g 脂質 59.5 g えんぶん 8.9 g

◎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。