



ひづけ 日付	1月1日 (日)	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)
あさ 朝	お豆のあんバターパン スパゲティサラダ くだもの (黄桃缶) 牛乳 	食パン りんごジャム ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	クリームパン パンプキンサラダ くだもの (りんご) 野菜ジュース 	米飯 卵の花 中華風春雨サラダ 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (しそ) 牛乳	食パン イチゴジャム チーズスクランブル ズッキーニのソテー 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 オクラ納豆 味噌汁 (キャベツ) 梅びしお 牛乳	七草がゆ だし巻き卵 春菊の白子和え 味噌汁 (もやし・にら) 牛乳
ひる 昼	赤飯 黒豆・伊達巻・数の子 紅白蒲鉾・栗きんとん 紅白なます 鮭の西京焼き 炊き合わせ 雑煮・抹茶ケーキ 	米飯 鯖の梅しそ焼き 付) 金平ゴボウ タラモサラダ 味噌汁 (厚揚げ) 青りんごゼリー	米飯 牛肉のしぐれ煮 胡瓜のおろし和え 味噌汁 (おつゆ麩) シュークリーム	わさびいなり寿司 親子うどん 菜の花と 桜エビの和え物 くだもの (パイン缶)	米飯 鮭の塩焼き 付) ふきの金平 切干大根の煮物 豚汁 ふりかけ (野菜) 	エビピラフ ペンネと茄子の トマト煮 ふわたまレタス ヨーグルトババロア 	米飯 鶏肉の香草パン粉焼き 付) アスパラと ベーコンのソテー 水菜とささみの 胡麻サラダ 根菜の豆乳スープ ふりかけ (かつお)
ゆう 夕	米飯 筑前煮 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (たまご) 	米飯 肉団子の クリームシチュー きのこたっぷりサラダ くだもの (みかん) ふりかけ (さけ)	麻婆豆腐丼 竹輪とほうれん草の ナムル 清まし汁 (とろろ昆布) 杏仁フルーツ 	米飯 豚肉の香味炒め ひじき大豆 れんこんサラダ ごま昆布	米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) 大根葉の ごま油炒め 里芋のジャーマン 味噌汁 (青梗菜) 野菜漬け	米飯 カレーの唐揚げ 付) 南瓜 いんげんの 辛子マヨ和え 味噌汁 (わかめ) 高菜漬け	米飯 回鍋肉 ブロッコリーと しめじのナムル ワンタンスープ (フルーツミックス)
せいぶん 成分	I補給 - 1710 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 36.6 g 塩分 6.8 g	I補給 - 1826 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 48.9 g 塩分 6.6 g	I補給 - 1792 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 53.4 g 塩分 6.0 g	I補給 - 1873 kcal たんぱく質 77.1 g 脂質 56.8 g 塩分 8.1 g	I補給 - 1820 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 61.6 g 塩分 10.0 g	I補給 - 1700 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 43.1 g 塩分 9.3 g	I補給 - 1772 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 62.7 g 塩分 8.2 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。