



| ひづけ<br>日付  | 1月8日 (日)  | 1月9日 (月)  | 1月10日 (火)  | 1月11日 (水)   | 1月12日 (木)   | 1月13日 (金)   | 1月14日 (土)  |
|------------|---|---|--|---|---|---|--|
| あき<br>朝    | コッペパン<br>マメ トウモロコシ<br>豆と豆乳のサラダ<br>くだもの(りんご)<br>ギュウニョウ<br>牛乳   | ベイハン<br>米飯<br>ししゃも<br>じゃが芋の金平<br>ミンシル<br>味噌汁(チンゲン菜)<br>ウメ<br>梅びしお<br>ギュウニョウ<br>牛乳                   | ショク<br>食パン<br>チョコクリーム<br>メダマヤ<br>目玉焼き<br>ほうれん草ソテー<br>ギュウニョウ<br>牛乳<br> | ベイハン<br>米飯<br>キリボンダイコン<br>切干大根の煮物<br>ナットウ<br>めかぶ納豆<br>ミンシル<br>味噌汁(茄子)<br>ふりかけ(さけ)<br>ギュウニョウ<br>牛乳 | ショク<br>食パン<br>ピーナッツマーガリン<br>レンコンとベーコンの<br>ハニーマスタード炒め<br>ヨーグルト<br>ギュウニョウ<br>牛乳                         | ベイハン<br>米飯<br>ふきとあさりの煮物<br>チンゲンサイ<br>青梗菜と<br>サクラ<br>桜エビの和え物<br>ミンシル<br>味噌汁(大根)<br>ふりかけ(かつお)<br>ギュウニョウ<br>牛乳 | ショク<br>食パン<br>りんごジャム<br>サトイモ<br>里芋のサラダ<br>くだもの(パイン)<br>ギュウニョウ<br>牛乳  |
| ひる<br>昼    | ベイハン<br>米飯<br>シロミサカナ<br>白身魚の博多焼き<br>ツケ コマツナ<br>付) 小松菜と<br>エリンギのソテー<br>ナス<br>茄子のマリネ<br>ス<br>清まし汁(ハンペン)<br>バームクーヘン  | ベイハン<br>米飯<br>ギュウニョウ<br>牛肉とヤングコーンの<br>ジャポネソテー<br>キリボンダイコン<br>切干大根の<br>カレーマヨ和え<br>ジュリアンスープ<br>ミルクムース | ベイハン<br>米飯<br>ミン<br>味噌ラーメン<br>ハルマ<br>春巻き<br>キウリ<br>胡瓜とタコの酢の物<br>      | ベイハン<br>米飯<br>ミートローフ<br>ツケ<br>付) ブロッコリー<br>ツケ<br>付) マッシュさつま芋<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ<br>オレンジゼリー      | おにぎり<br>ちゃんこ鍋<br> | サンショク<br>三色そばろ丼<br>かぼちゃコロッケ<br>もやしの梅おかか和え<br>アカダシ<br>赤出汁(厚揚げ)   | ベイハン<br>米飯<br>ポークソテー<br>(トマトソース)<br>ツケ<br>付) スナップエンドウ<br>ソテー<br>ダイコン<br>大根とツナのサラダ<br>ウィンナーのスープ<br>カフェオレプリン |
| ゆう<br>夕    | ベイハン<br>米飯<br>トリニク<br>鶏肉のみぞれ煮(柚子)<br>ツケ アツア<br>付) 厚揚げ<br>キャベツとザーサイの<br>ア<br>和え物<br>ミンシル<br>味噌汁(さつま芋)<br>ふりかけ(たまご) | ベイハン<br>米飯<br>ツナのカラフルオムレツ<br>ツケ<br>付) カリフラワーの<br>ガーリック焼き<br>いんげんソテー<br>オクラのなめ草和え<br>ふりかけ(野菜)        | ベイハン<br>米飯<br>サカナ ヤサイ<br>魚の野菜あんかけ<br>ナ ハナ<br>菜の花とささみの和え物<br>ミンシル<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>コンブ<br>しそ昆布   | ベイハン<br>米飯<br>カイセンニコ<br>海鮮煮込み豆腐<br>コマツナ<br>小松菜の<br>イタリアンサラダ<br>シュンギク<br>春菊とわかめのスープ<br>ツ<br>つぼ漬け   | ベイハン<br>米飯<br>トリニク<br>鶏肉とアスパラの<br>クリーム煮<br>スッキーニと茄子の<br>グリルマリネ<br>ミンシル<br>味噌汁(おつゆ麩)<br>ふりかけ(たらこ)      | ベイハン<br>米飯<br>ギュウニク<br>牛肉とたけのこの<br>ピリ辛炒め<br>ハクサイ<br>白菜のおひたし<br>ネギスープ<br>くだもの(バナナ)                           | ベイハン<br>米飯<br>サバ ニツ<br>鯖の煮付け<br>ツケ ハナニンジン<br>付) 花人参とがんと<br>ピーマンのじゃこ和え<br>かきたま味噌汁<br>ノザフナツ<br>野沢菜漬け         |
| せいぶん<br>成分 | I補給 - 1802 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 67.0 g<br>ししつ<br>脂質 60.3 g<br>えんぶん<br>塩分 7.8 g                                   | I補給 - 1807 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 69.4 g<br>ししつ<br>脂質 64.5 g<br>えんぶん<br>塩分 7.4 g                     | I補給 - 1762 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 78.9 g<br>ししつ<br>脂質 62.7 g<br>えんぶん<br>塩分 9.3 g  | I補給 - 1986 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 75.9 g<br>ししつ<br>脂質 71.6 g<br>えんぶん<br>塩分 9.8 g                   | I補給 - 1709 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 76.8 g<br>ししつ<br>脂質 60.3 g<br>えんぶん<br>塩分 8.9 g                       | I補給 - 1771 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 71.9 g<br>ししつ<br>脂質 53.9 g<br>えんぶん<br>塩分 8.8 g                             | I補給 - 1826 kcal<br>たんぱくしつ<br>蛋白質 77.9 g<br>ししつ<br>脂質 62.0 g<br>えんぶん<br>塩分 7.7 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。