



ひづけ 日付	1月22日 (日)	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)
あさ 朝	ボルガ パンプキンサラダ くだもの (洋梨) 牛乳	米飯 切干大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (かつお) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン カブのクリーム煮 くだもの (バナナ) 牛乳	米飯 里芋のくず煮 おろし納豆 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (しそ) 牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニサラダ ジュリアンスープ 牛乳	米飯 温泉玉子 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (厚揚げ) 梅干し 牛乳	食パン りんごジャム 菜の花とウインナーの ガーリックソテー ヨーグルト 牛乳
ひる 昼	米飯 若鶏のカチャトーラ 付) ブロッコリー キャロットサラダ セロリスープ ココアプリン	米飯 ミックスフライ (カニクリームコロッケ・エビカツ) 付) スパゲッティナポリタン もやしとささみの 香り酢和え 味噌汁 (茄子)	米飯 ごぼうつくね 付) ふきの金平 系コンの明太炒め オクラのワサビ醤油和え	セレクト給食 ・皿うどん ・ちゃんぽん わかめご飯 しゅうまい 抹茶ババロア	米飯 赤魚の柚子こしょう焼き 付) じゃが芋の金平 がんもの煮物 味噌汁 (菜の花) ふりかけ (たらこ)	ハヤシライス フライドチキン 彩りサラダ パンナコッタ (マンゴーソース)	米飯 チキンソテー (マスタードクリーム) 付) ほうれん草と ベーコンのソテー れんこんの ゴママヨサラダ パンプキンスープ
ゆ 夕	米飯 鯖の味噌煮 付) 大根の煮物 胡瓜とクラゲ ピリ辛和え きのこののっぺい汁 ふりかけ (たまご)	米飯 和風ロールキャベツ 付) ウインナー 菜の花 春菊の胡麻和え しそ昆布	米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) 付) スナップエンドウ のソテー れんこんサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (野菜)	米飯 鶏肉と茄子の麻婆炒め ほうれん草のからし和え 清まし汁 (ハンペン) たくあん漬	米飯 揚げ出し豆腐と とり天のきのこあん 青梗菜とカニカマの 旨塩和え 味噌汁 (大根) 野沢菜漬	米飯 豚肉の大葉炒め 春雨と胡瓜の酢の物 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (りんご)	焼肉クッパ ひじきの煮物 切干大根のナムル くだもの (フルーツミックス)
せいぶん 成分	I補給 - 1775 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 59.6 g えんぶん 6.7 g	I補給 - 1821 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 56.7 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1866 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 63.0 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1869 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 56.5 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1780 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 54.8 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1981 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 77.0 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1901 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 70.8 g えんぶん 7.9 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。