

日付	1月7日 (日)	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)
あさ朝	<p>七草がゆ ゴボウ金平 厚焼き玉子 味噌汁 (茄子) 牛乳</p> 	<p>クリームパン 里芋の里芋 くだもの (みかん缶) 牛乳</p> 	<p>米飯 かぶと油揚げの炒め物 梅納豆 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (さけ) 牛乳</p>	<p>米飯 切り昆布の煮物 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (白菜) ふりかけ (かつお) 牛乳</p>	<p>食パン マーガリン ヘルシーサラダ 芋ぜんざい 牛乳</p>	<p>米飯 ししゃも 糸コンの甘辛炒め 味噌汁 (チンゲン菜) ゆずみそ 牛乳</p>	<p>食パン いちごジャム 大豆とれんこんの カレーコンソメ煮 くだもの (黄桃缶) 牛乳</p>
ひる昼	<p>米飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め れんこんの ゴママヨサラダ カニカマと水菜の 中華スープ きなこプリン</p>	<p>米飯 白身魚のマスタード焼き 付) ブロッコリー 付) マカロニ マーボー春雨 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>ロールパン スパゲッティポロネーゼ ポテトサラダ きのこのスープ ストロベリーババロア</p> 	<p>米飯 焼肉炒め 春菊のナムル ワンタンスープ キムチ</p> 	<p>米飯 サーモンソテー (バター醤油ソース) 付) アスパラと エリンギのソテー 茄子の柚子胡椒マリネ 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (野菜)</p>	<p>三色そばろ丼 竹輪の磯辺揚げ 赤出汁 (なめこ) パインゼリー</p> 	<p>米飯 鶏肉の博多焼き 付) インゲンの金平 小松菜とカニカマの 和え物 味噌汁 (ほうれん草) ぶどうゼリー</p>
ゆう夕	<p>米飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たまご)</p>	<p>米飯 鶏肉の利休焼き 付) ふきの金平 いんげんの ピーナッツ和え ニラとしめじのスープ しそ昆布</p>	<p>米飯 和風オムレツ 付) 菜の花のソテー 胡瓜とクラゲの和え物 味噌汁 (おつゆ麩) 野沢菜漬</p>	<p>米飯 鯖の味噌煮 付) 茄子の煮物 青梗菜のごま和え けんちん汁</p> 	<p>米飯 海鮮煮込み豆腐 もやしとささみの 香り酢和え ひじきの卵とじ カッパ漬</p>	<p>米飯 ポークソテー (青しそクリーム) 付) 里芋とベーコンの ソテー ウォルdorfサラダ パイザンヌスープ ふりかけ (しそ)</p>	<p>米飯 アジフライ 付) 千切りキャベツ 大根と豚肉の さっぱり炒め 味噌汁 (豆腐) 高菜漬</p> 
せいぶん成分	<p>I補* - 1807 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 68.2 g えんぶん 7.1 g</p>	<p>I補* - 1673 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 52.7 g えんぶん 6.9 g</p>	<p>I補* - 1877 kcal たんぱく質 83.5 g 脂質 62.8 g えんぶん 8.3 g</p>	<p>I補* - 1643 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 51.2 g えんぶん 9.0 g</p>	<p>I補* - 1828 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 60.1 g えんぶん 7.9 g</p>	<p>I補* - 1797 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 62.5 g えんぶん 8.6 g</p>	<p>I補* - 1888 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 70.7 g えんぶん 8.3 g</p>

◎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。