









ひづけ	1月14日 (日)	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)
あさ朝	メロンパン マカロニサラダ パンプキンスープ 牛乳 	米飯 油揚げの卵とし オクラのおかか和え 味噌汁 (里芋) 一食たいみそ 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン 南瓜のクリーム煮 クリーム煮 くだもの (バナナ) 牛乳	黒糖ロール かぼちゃのサラダ ヨーグルト 牛乳	食パン イチゴジャム 目玉焼き ウィンナーソテー 牛乳	米飯 切干大根と角天の煮物 春菊の和え物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (かつお) 牛乳	食パン チョコクリーム 豆と豆乳のサラダ ガーリックスープ 牛乳
ひる昼	米飯 鮭のきのこ蒸し ふきとあさりの煮物 味噌汁 (チンゲン菜) バームクーヘン 	米飯 回鍋肉 ポパイサラダ カニカマと水菜のスープ ふりかけ (わかめ) 	キーマカレー 福神漬 海藻サラダ フルーツゼリー 	新年・成人祝賀会 	生姜としらすのご飯 肉うどん 白身フライ くだもの (黄桃缶) 	米飯 茄子と豚肉の キムチ炒め 菜の花とささみの和え物 海鮮ワンタンスープ 柚子ゼリー 	米飯 鯖の竜田揚げ 付) 系コンの甘辛炒め 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (のりごま) 
ゆう夕	米飯 ごぼうつくね 付) 筍の炒め物 胡瓜のおろし和え ちゃんぽん風 春雨スープ ふりかけ (たまご)	米飯 豆腐の肉味噌あんかけ いんげんの黒ごまよごし 清まし汁 (えび団子) 野沢菜漬 	米飯 赤魚のおろし煮 付) 厚揚げ 白菜の白子と和え 味噌汁 (茄子) ごま昆布	豚丼 味噌汁 (おつゆ麴) りんごゼリー 	米飯 白身魚の香草パン粉焼き 付) アスパラガスと パプリカのソテー キャベツの磯辺和え 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たらこ)	米飯 親子煮 スナップエンドウと ツナのサラダ 味噌汁 (厚揚げ) 高菜漬 	エビピラフ ロールキャベツ (クリーム) 付) ブロッコリー 付) ウィンナー 青梗菜とカニカマの 旨塩和え ストロベリーゼリー
せいぶん成分	I補給 - 1884 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 60.5 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1853 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 63.1 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1821 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 59.5 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 940 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 29.0 g えんぶん 3.0 g	I補給 - 1798 kcal たんぱく質 80.5 g 脂質 56.0 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1817 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 60.1 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1794 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 65.3 g えんぶん 9.5 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。