

ひづけ 日付	1月28日 (日)	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)
あさ 朝	ショクパン 食パン イチゴジャム たまごサラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの煮物 ピーマンのじゃこ炒め ミンシル 味噌汁 (菜の花) ふりかけ (ビーフ) ギョウニユウ 牛乳	コッペパン ヘルシーサラダ くだもの (りんご) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 もやしと桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ゆずみそ ギョウニユウ 牛乳	クリームパン ミートボールと しめじのトマト煮 ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 中華風春雨サラダ 温泉玉子 ミンシル 味噌汁 (わかめ) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン ポテトサラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のパン粉焼き ツケ) アスパラと ベーコンのソテー オクラのおろし和え ミンシル 味噌汁 (里芋) マロンババロア 	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のから揚げ (ゴマソース) ツケ) じゃが芋の金平 ツケ) 竹輪とインゲンの煮物 ミンシル 味噌汁 (もやし・にら)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ) パセリスパゲティー ほうれん草の胡麻和え ミンシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (野菜)	じゃこ菜飯 パリパリ皿うどん 揚げ餃子 コーヒーゼリー 	ベイハン 米飯 サーモンムニエル タルタルソース 付) ヤングコーンのソテー マカロニサラダ ミンシル 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (わかめ)	ベイハン 米飯 エビピラフ ヒレカツ ネギスープ パンナコッタ 	ベイハン 米飯 アカウオ ハカダヤ 赤魚の博多焼き ツケ) れんこんの炒め物 ハルサメ 春雨とハムの酢の物 ミンシル 味噌汁 (青梗菜) ポーロ 
ゆ 夕	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とエリンギの ユズコショウイタ 柚子胡椒炒め ハクサイ 白菜とハムの コールスローサラダ ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 タマフク かに玉風あんかけ ツケ) 青梗菜ときくらげの ソテー キャベツのカレーサラダ ウインナーと野菜の スープ ごま昆布	ベイハン 米飯 アツア 厚揚げの和風マーボー シュンギク 春菊とささみの和え物 ミンシル 味噌汁 (大根) ノザワナツ 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 さばの煮付け ツケ) 高野豆腐の煮物 いんげんの ピーナッツ和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (しそ)	ベイハン 米飯 トリニク ミンヤ 鶏肉の味噌焼き ツケ) 大根と揚げの金平 チンゲンサイ カクテン ニモノ 青梗菜と角天の煮物 清まし汁 (とろろ昆布)	ベイハン 米飯 肉じゃが コマツナとツナの カラシア 辛子和え ミンシル 味噌汁 (白菜) たかなづ 高菜漬け 	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ) ペッパー ブロッコリー 菜の花のおかか和え きのこのコンソメスープ ふりかけ (のりごま)
せいぶん 成分	I補 <sup>*</sup> - 1928 kcal たんぱく <sup>しつ</sup> 蛋白質 79.3 g し <sup>じつ</sup> 脂質 68.4 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補 <sup>*</sup> - 1659 kcal たんぱく <sup>しつ</sup> 蛋白質 67.0 g し <sup>じつ</sup> 脂質 47.1 g えんぶん 塩分 9.1 g	I補 <sup>*</sup> - 1790 kcal たんぱく <sup>しつ</sup> 蛋白質 79.2 g し <sup>じつ</sup> 脂質 61.8 g えんぶん 塩分 6.8 g	I補 <sup>*</sup> - 1893 kcal 蛋白質 80.7 g し <sup>じつ</sup> 脂質 53.8 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補 <sup>*</sup> - 1708 kcal たんぱく <sup>しつ</sup> 蛋白質 69.3 g し <sup>じつ</sup> 脂質 68.0 g えんぶん 塩分 6.3 g	I補 <sup>*</sup> - 1945 kcal たんぱく <sup>しつ</sup> 蛋白質 80.8 g し <sup>じつ</sup> 脂質 68.0 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補 <sup>*</sup> - 1779 kcal たんぱく <sup>しつ</sup> 蛋白質 75.4 g し <sup>じつ</sup> 脂質 55.3 g えんぶん 塩分 8.1 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。