



ひづけ 日付	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
あき 朝	<p>シヨクパン 食パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>オムレツ</p> <p>ズッキーニのソテー ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>カン 菓子パンセレクト</p> <p>サトイモ 里芋のジャーマンポテト</p> <p>チンゲンサイ トウモロコシ 青梗菜の豆乳スープ ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>ナナクサ 七草がゆ</p> <p>たけのこの炒め煮</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>  <p>七草粥</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>キムチ納豆</p> <p>白菜の柚子和え</p> <p>味噌汁 (もやし)</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>シヨクパン 食パン</p> <p>マーマレード</p> <p>カボチャ 南瓜のクリーム煮</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>だし巻き卵</p> <p>ダイコンパ 大根葉のごま油炒め</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> <p>ふりかけ (さけ)</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>シヨクパン 食パン</p> <p>イチゴジャム</p> <p>カリフラワーの</p> <p>チーズ焼き</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>
ひる 昼	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ナス アタニク 茄子と豚肉の</p> <p>しそ味噌炒め</p> <p>ツケ 付) もやしの炒め物</p> <p>いんげんのツナマヨ</p> <p>サラダ</p> <p>ス 清まし汁 (巻き麩)</p> <p>ふりかけ (たまご)</p>	<p>テ 照りマヨチキン丼</p> <p>ソウ ちくわとほうれん草の</p> <p>ナムル</p> <p>ニラとしめじの</p> <p>ハルサメ 春雨スープ</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>アタニク 豚肉とヤングコーンの</p> <p>ジャポネソテー</p> <p>ツケ 付) パセリスパゲティ</p> <p>いんげんの</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>コンサイミンシル 根菜味噌汁</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>ナメシ 菜飯</p> <p>サラ 皿うどん</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>ストロベリーババロア</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>シロミ サカナ 白身魚のマスタード焼き</p> <p>ツケ 付) スナップエンドウ</p> <p>ソテー</p> <p>キリボシダイコン 切干大根の</p> <p>カレーマヨ和え</p> <p>ミンシル 味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>トリニク ショウ 鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>ツケ 付) ピーマンの金平</p> <p>じゃが芋のツナ煮</p> <p>エビ団子のスープ</p> 	<p>ハヤシライス</p> <p>ささみのチーズフライ</p> <p>グリーンサラダ</p>
ゆう 夕	<p>エビピラフ</p> <p>カニクリームコロッケ</p> <p>ツケ 付) マカロニアラビアーダ</p> <p>くだもの (洋梨)</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>アカウオ タンタア 赤魚の竜田揚げ</p> <p>ツケ 付) ゴボウの金平</p> <p>ナス 茄子の煮物</p> <p>味噌汁 (さつま芋)</p> <p>しそ昆布</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>おでん</p> <p>オクラの胡麻和え</p> <p>タカナツ 高菜漬け</p> <p>くだもの (りんご)</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>レンコンイ 蓮根入りつくね焼き</p> <p>(照り焼き)</p> <p>ツケ 付) 菜の花とコーン</p> <p>ハルサメ 春雨サラダ</p> <p>トウモロコシ 豆苗のスープ</p>	<p>ベイハン ショウ 米飯 (小)</p> <p>豆腐 ニク 豆腐の肉みそあんかけ</p> <p>チンゲンサイ 青梗菜のお浸し</p> <p>カップ麺 (小)</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ミックフライ</p> <p>ツケ 付) 厚揚げのカレー炒め</p> <p>キャベツとしらすの</p> <p>ウメア 梅和え</p> <p>ミンシル 味噌汁 (わかめ)</p> <p>ノザワナツ 野沢菜漬け</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>シロミサカナ ユウアンヤ 白身魚の幽庵焼き</p> <p>ツケ 付) ふきの金平</p> <p>サトイモサトイモ 里芋里芋</p> <p>アタニク 豚汁</p>
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1739 kcal</p> <p>たんぱく質 52.0 g</p> <p>脂質 45.7 g</p> <p>えんぶん 6.3 g</p>	<p>I補給 - 1692 kcal</p> <p>たんぱく質 68.3 g</p> <p>脂質 60.8 g</p> <p>えんぶん 8.1 g</p>	<p>I補給 - 1692 kcal</p> <p>たんぱく質 79.3 g</p> <p>脂質 55.7 g</p> <p>えんぶん 7.1 g</p>	<p>I補給 - 1791 kcal</p> <p>たんぱく質 72.9 g</p> <p>脂質 59.5 g</p> <p>えんぶん 7.7 g</p>	<p>I補給 - 1737 kcal</p> <p>たんぱく質 79.3 g</p> <p>脂質 60.9 g</p> <p>えんぶん 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1863 kcal</p> <p>たんぱく質 82.3 g</p> <p>脂質 64.1 g</p> <p>えんぶん 8.6 g</p>	<p>I補給 - 1855 kcal</p> <p>たんぱく質 76.6 g</p> <p>脂質 62.6 g</p> <p>えんぶん 6.1 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。