

ひづけ 日付	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
あき 朝	ホットケーキ マーガリン ミートボールの トマト煮 牛乳	米飯 けんちん煮 オクラのゆかり和え 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜) 牛乳	食パン マーマレード スパゲティサラダ 豆乳スープ 牛乳	米飯 もやしとツナの炒め物 ピーマンの しそ昆布和え 味噌汁 (チンゲン菜) 一食たいみそ 牛乳	食パン いちごジャム かぼちゃサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 メンマの炒め煮 おろし納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) 牛乳	食パン りんごジャム ハムエッグ スナップエンドウ 牛乳
ひる 昼	米飯 赤魚の博多焼き 付) 系コンの甘辛炒め 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 (さつま芋) 杏仁豆腐	米飯 メンチカツ 付) 千切りキャベツ かぶのくず煮 きくらげと玉子の 中華スープ	米飯 (小) カレーうどん 胡瓜と白きくらげの 酢の物 ヨーグルトババロア	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め いんげんの黒ごまよごし けんちん汁 ふりかけ (わかめ)	米飯 鶏肉のはちみつ バター焼き 付) 人参の金平 大根のオイスター煮 味噌汁 (もやし・ニラ)	オムライス (トマトソース) サケマヨフライ キャベツのスープ ミルクティプリン	米飯 揚げ鯖の葱ソース 付) ごぼうの金平 ひじきの煮物 味噌汁 (大根)
ゆう 夕	米飯 鶏肉と茄子の 麻婆炒め きのこのマリネサラダ そうめん汁	米飯 白身魚のみぞれ煮 付) がんもどき 胡瓜とささみの和え物 味噌汁 (ほうれん草) ごま昆布	米飯 揚げ出し豆腐と とり天のきのこあん ほうれん草と 桜えびの和え物 味噌汁 (おつゆ麩) 野沢菜漬	米飯 和風オムレツ 付) 菜の花のソテー 春菊のお浸し 味噌汁 (じゃがいも) くだもの (バナナ)	米飯 白身魚のパン粉焼き 付) ヤングコーンの ソテー 菜の花の和え物 味噌汁 (白菜) 高菜漬	米飯 コーンつくね (照り焼き) 付) インゲンのソテー ハンサンスー 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (のりごま)	米飯 (小) 焼きそば ブロッコリーの イタリアンサラダ たまごスープ
せいぶん 成分	I補給 - 1640 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 53.0 g 塩分 7.3 g	I補給 - 1813 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 54.9 g 塩分 8.7 g	I補給 - 1739 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 54.0 g 塩分 7.7 g	I補給 - 1661 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 46.7 g 塩分 8.3 g	I補給 - 1768 kcal たんぱく質 76.9 g 脂質 59.6 g 塩分 8.1 g	I補給 - 1666 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 45.4 g 塩分 9.5 g	I補給 - 1771 kcal たんぱく質 77.5 g 脂質 57.8 g 塩分 7.7 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。