
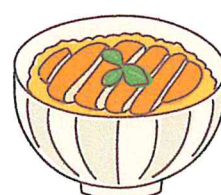





日付	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)
あさ朝	食パン マーマレードジャム パンネサラダ くだもの(パイナップル) 牛乳	米飯 ニラ玉 春菊のおかか和え 味噌汁(里芋) ゆずみそ 牛乳	食パン りんごジャム さつまいもサラダ ミネストローネ 牛乳	米飯 切り干し大根の煮物 キムチ納豆 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳	食パン イチゴジャム スクランブルエッグ 菜の花ソテー 牛乳	米飯 里芋のくず煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(もやし) のり佃煮 牛乳	クリームパン 大豆とれんこんの コンソメ煮 牛乳
ひる昼	米飯 松風焼き ほうれん草とコーンのソテー オクラとカマボコのおかか和え 清まし汁(ハンペン) マンゴープリン	ワカメご飯 味噌ラーメン 春巻き くだもの(フルーツミックス) 	米飯 鯖の生姜焼き ふきの金平 ほうれん草のザーサイ和え 味噌汁(大根) ふりかけ(たまご)	かつ丼 白菜と春菊の和え物 赤出し(豆腐) きなこプリン 	米飯 ハンバーグ (おろしポン酢) 付) スゲティソテー ブロッコリーとチーズのサラダ きのこスープ ミニケーキ	米飯 チキン南蛮 付) ヤングコーンのソテー 海藻サラダ 味噌汁(チンゲン菜)	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き 付) しめじとじゃが芋のソテー もやしと桜絵の和え物 豚汁
ゆう夕	米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 青梗菜のごま和え 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ(ビーフ)	米飯 肉豆腐 いんげんのツナマヨ和え 豆苗の中華スープ しそ昆布 	米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) スナップエンドウのソテー もやしのごま酢和え 味噌汁(お豆腐) 野沢菜漬け	米飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのサラダ かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ(野菜)	米飯 豚肉とニラのスタミナ炒め オクラと白きくらげの酢の物 味噌汁(茄子) くだもの(バナナ)	米飯 和風ロールキャベツ 付) ブロッコリー春雨チャプチェ ふりかけ(おかか)	米飯 お好み風オムレツ 付) 塩焼きそば 菜の花の和え物 清まし汁(とろろ昆布)
せいぶん成分	I補給 - 1789 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 51.7 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補給 - 1779 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 54.8 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1805 kcal たんぱく質 804.0 g 脂質 65.1 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1845 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 52.7 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給 - 1780 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 57.5 g えんぶん 塩分 6.0 g	I補給 - 1817 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 61.7 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補給 - 1709 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 59.2 g えんぶん 塩分 8.0 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。