



ひづけ 日付	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	2月1日 (土)
あさ 朝	<p>食パン マーマレードジャム ポテトサラダ コーンスープ 牛乳</p>	<p>米飯 こんにゃく金平 黒豆の甘煮 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たまご) 牛乳</p>	<p>食パン ピーナッツマーガリン ほうれん草ソテー マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>米飯 厚焼き玉子 ピーマンの オイスター炒め 一食のり佃煮 牛乳</p>	<p>メロンパン 南瓜のクリーム煮 牛乳</p> 	<p>米飯 ふきの煮物 梅納豆 味噌汁 (葉大根・人参) 牛乳</p>	<p>食パン いちごジャム 里芋サラダ ヨーグルト 牛乳</p>
ひる 昼	<p>米飯 タンドリーチキン 付) パセリスパゲティ いんげんのピーナッツ和 味噌汁 (玉葱) ふりかけ (のりごま)</p> 	<p>クロワッサン チキンときのこの スープパスタ コーヒーゼリー</p> 	<p>米飯 ゴボウつくね 付) スナップエンドウ ソテー カリカリじゃこサラダ 豚汁</p>	<p>米飯 鮭の西京焼き 付) 大根の金平 がんもと青梗菜の煮物 ワカメと春雨のスープ</p>	<p>米飯 鶏肉の利休焼き 付) もやし炒め 小松菜とツナの 辛子マヨ和え 味噌汁 (おつゆ麩)</p>	<p>山菜ご飯 きつねうどん オクラともずくの ポン酢和え</p> 	<p>米飯 赤魚の磯辺揚げ 付) いんげんの金平 大根のくず煮 根菜味噌汁 ふりかけ (ビーフ)</p>
ゆ 夕	<p>中華丼 青梗菜の胡麻和え 中華スープ ストロベリーゼリー</p> 	<p>米飯 レンコンと豚肉の ガーリック炒め 菜の花のおかか和え 味噌汁 (厚揚げ) ごま油炒め</p>	<p>米飯 白身魚のタルタル焼き 付) 筍バターソテー カリフラワーの 酢味噌和え 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (バナナ)</p>	<p>米飯 キャベツとハムの チーズオムレツ 付) ブロッコリー 小松菜とささみの梅和え 味噌汁 (茄子) 野沢菜漬け</p>	<p>米飯 ぎせい豆腐 付) かぶの煮物 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (さけ)</p>	<p>米飯 ミックスフライ 付) マカロニと ヤングコーンのソテー 千切りサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) 高菜漬け</p>	<p>米飯 鶏肉と白菜の 味噌クリーム煮 春菊のお浸し くだもの (りんご)</p> 
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1699 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 49.0 g 塩分 6.8 g</p>	<p>I補給 - 1804 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 61.7 g 塩分 6.9 g</p>	<p>I補給 - 1725 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 55.7 g 塩分 7.4 g</p>	<p>I補給 - 1689 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 46.4 g 塩分 9.5 g</p>	<p>I補給 - 1730 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 60.7 g 塩分 7.3 g</p>	<p>I補給 - 1697 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 49.7 g 塩分 9.5 g</p>	<p>I補給 - 1785 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 53.9 g 塩分 7.5 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。