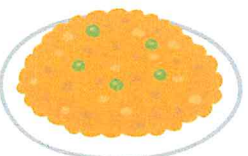




ひづけ 日付	1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)
あさ 朝	コッペパン 大豆と蓮根の コンソメ煮 牛乳	米飯 卵の花 味噌汁 (里芋) ゆずみそ 牛乳	食パン チョコクリーム 豆と豆乳のサラダ ガーリックスープ 牛乳	七草粥 煮豆腐 味噌汁 (オクラ) 牛乳	食パン マーマレードジャム カリフラワーの クリーム煮 牛乳	米飯 ふきと揚げの煮物 味噌汁 (茄子) 一食たいみそ 牛乳	食パン イチゴジャム 里芋サラダ 冬瓜スープ 牛乳
ひる 昼	米飯 白身魚のマスタード焼き 付) スナップエンドウ ソテー キャベツとツナのサラダ 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たらこ)	ロールパン 明太クリームパスタ ブロッコリーと ツナのサラダ セロリスープ 	米飯 松風焼き 付) ゴボウの金平 茄子の オイスター炒め 清まし汁 (春菊)	米飯 赤魚の唐揚げ (ごまソース) 付) 菜の花の炒め物 おでん風煮物 抹茶ババロア	米飯 鶏肉のタルタル焼き 付) ヤングコーンの ソテー 春菊のごま和え 味噌汁 (葉大根) ふりかけ (のりごま)	ソースカツどん オクラと白きくらげの 酢の物 清まし汁 (ハンペン) くだもの (パイナップル) 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜とささみの 和え物 清まし汁 (花魁) ふりかけ (おかか) 
ゆう 夕	高菜ライス メンチカツ カップ麺 	米飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜と木耳の ソテー ピーマンの 柚子胡椒ナムル 清まし汁 (とろろ昆布) しそ昆布	米飯 鯖の梅煮 付) カブの煮物 もやし中華和え 味噌汁 (かぼちゃ) 野沢菜漬け	米飯 八宝菜 焼売 青梗菜と桜エビの和え物 	米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 付) パセリスパゲティ ほうれん草の 白子和え ジュリアンスープ ふりかけ (たまご)	米飯 ゴボウつくね 付) インゲンの金平 ビーフンソテー カニカマと水菜のスープ	米飯 チキンカチャトーラ 付) ブロッコリー レンコンの ゴマどれサラダ 白菜のスープ 高菜漬け
せいぶん 成分	I単位 - 1576 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 44.1 g えんぶん 8.8 g	I単位 - 1600 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 44.6 g えんぶん 9.9 g	I単位 - 1657 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 48.5 g えんぶん 8.9 g	I単位 - 1582 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 45.6 g えんぶん 7.1 g	I単位 - 1759 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 63.4 g えんぶん 8.4 g	I単位 - 1626 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 38.8 g えんぶん 7.3 g	I単位 - 1713 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 55.9 g えんぶん 7.4 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。