

ひづけ 日付	1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
あさ 朝	コッペパン カボチャ 南瓜のクリーム煮 ギューニュー 牛乳	ベイ飯 米飯 メンマの炒め煮 味噌汁 (オクラ) ゆずみそ ギューニュー 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム マカロニサラダ 菜の花と ウインナーのソテー ギューニュー 牛乳	ベイ飯 米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (かぼちゃ) たいみそ ギューニュー 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ポテトサラダ ヨーグルト ギューニュー 牛乳	ベイ飯 米飯 ニラ玉 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (しそ) ギューニュー 牛乳	ショク 食パン りんごジャム 豆と豆乳のサラダ パンプキンスープ ギューニュー 牛乳
ひる 昼	ベイ飯 米飯 ポークチャップ ツケ 付) スパゲティソテー チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え ココロ野菜スープ ふりかけ (かつお)	ベイ飯 米飯 鶏の油淋鶏ソース ツケ 付) もやしの炒めもの ミズナ 水菜のかりかり じゃこサラダ わかめと春雨の スープ	そぼろ丼 カニカマの磯辺揚げ アカダシ 赤出汁 (豆腐) アオ 青りんごゼリー 	ベイ飯 米飯 白身魚のパン粉焼き ツケ 付) ブロッコリーと しめじのソテー いんげんの胡麻和え チンゲンサイ 青梗菜のスープ ふりかけ (のりごま)	ベイ飯 米飯 鶏肉のはちみつ焼き ツケ 付) ふきの金平 サトイモ 里芋のサラダ ス 清まし汁 (菜の花) ふりかけ (ビーフ)	ワカメご飯 ちゃんぽん ア 揚げシュウマイ アンニン 杏仁フルーツ 	えびピラフ ささみといんげんの ゴマ 胡麻マヨあえ タマゴ 玉子スープ プリン 
ゆう 夕	ベイ飯 米飯 肉団子の酢豚風 もやしのピリ辛ナムル 味噌汁 (大根) くだもの (パイナップル) 	ベイ飯 米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ツケ 付) レンコンの金平 コマツナ 小松菜とがんもの煮物 ス 清まし汁 (まいたけ) しそ昆布	ベイ飯 米飯 海老カツ ツケ 付) きのこマカロニ おくら納豆 味噌汁 (もやし)	ベイ飯 米飯 豚肉の生姜炒め キャベツの塩昆布和え ス 清まし汁 (ハンペン) 高菜漬け	ベイ飯 米飯 あっさり肉豆腐 ピーマンの和え物 味噌汁 (茄子) 野沢菜漬け	ベイ飯 米飯 白身魚のえのき中華蒸し エスニックサラダ 豚汁 くだもの (バナナ)	ベイ飯 米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 切干大根と 水菜の柚子和え 味噌汁 (おつゆ麴) ごま昆布
せいぶん 成分	I単位 - 1606 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 43.8 g えんぶん 8.5 g	I単位 - 1644 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 51.6 g えんぶん 9.0 g	I単位 - 1796 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 53.7 g えんぶん 8.4 g	I単位 - 1529 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 41.8 g えんぶん 8.3 g	I単位 - 1750 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 55.5 g えんぶん 7.9 g	I単位 - 1733 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 45.9 g えんぶん 9.0 g	I単位 - 1605 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 41.4 g えんぶん 8.5 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。